سلسلة الطب البديل

التداوى والعلاج بـ..

بزيت الزيتون

إعـداد

عادل عبدالعال

الحريـــة 3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679

التداوى والعلاج بـ..

زيت الزيتون

اسم الكتاب	التداوى والعلاج بزيت الزيتون
تأليف	عادل عبدالعال سيد
الناشر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	٢٠٠٧/٢٧٣٣٣
الترقيم الدولى	977 - 5832 - 45 --4

الحرية للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

0123877921 - 25745679

زيت الزيتون
فى القرآن والسنة النبوية

زيت الزيتون Olea europaea

يقول الله تعالى فى سورة النور :

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلاَ غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىَ نُورٍ يَهْدِى اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ﴾ وفى سورة المؤمنون ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ﴾، ويقول تعالى فى سورة التين: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾

قال رسول الله ﷺ" ائتدموا بالزيت و ادهنوا به فإنَّه من شجرة مباركة " رواه ابن ماجة (٣٣١٩) ، و الحاكم (١٢٢/٤) ، و المصنف (١٩٥٦٨) و الجامع (٤٣٧٤) .

روى الترمذى فى سننه عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ قَالَ ﷺ كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ ، وعند ابن ماجة عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ائْتَدِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ . وفى رواية عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدٍ عَنْ جَدِّهِ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ ، وفى مسند أحمد عَنْ عَطَاءٍ الشَّامِيِّ عَنْ أَبِى أَسِيدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ ، وفى سنن الدارمى عَنْ أَبِى أَسِيدٍ الأَنْصَارِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ كُلُوا الزَّيْتَ وَائْتَدِمُوا بِهِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ يَخْرُجُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

الإعجاز العلمى و المواد الفعالة

يحتوى زيت الزيتون على الأحماض الدهنية غير المشبعة ، وحيدة الرابطة المزدوجة ، وهو ما يميزه عن بقية الزيوت . وقد ورد فى الكتاب الأمريكى الصادر فى ١٩٩٧ بعنوان " ٨ أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة " 8 Week to optimum health " للمؤلف أندرياويل . أنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التى يتناولها الإنسان ، و خاصة بعد سن الأربعين بزيت طازج ، حيث إنه :

زيت الزيتون يعالج أمراض الكبد :

يذيب الدهون و يساعد فى تقوية الكبد ، و علاج الكبد الدهنى ، و بذلك يزيد من النشاط و من ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب ان الدواء المعروف فى الأسواق باسم Essential Fort يحتوى على نسبة عالية من زيت الزيتون ، وهو الذى يوصف أساساً لمرضى الكبد ، كما أنه يحسن من وظائف الكبد ، وخاصة أنه مضاد للسموم ، و من هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على القيام بإزالة السُّمِّية Detoxication.

القلب والسرطـــان

توصل بحث علمى أجرى فى أسبانيا ونشرته مجلة – جت – المختصة بأمراض الجهاز الهضمى إلى أن استخدام زيت الزيتون فى طهى الطعام قد يمنع سرطان الأمعاء.

ويقول الفريق الطبى الذى أجرى التجربة إن النتائج أظهرت أن لزيت الزيتون فوائد وقائية، الأمر الذى يفسر سبب كون الغذاء المتوسطى غذاء صحيا .

وقد أجرى البحث على عدد من الفئران المختبرية التى أطعم بعضها غذاء غنيا

بزيت الزيتون والبعض الآخر بزيت السمك ومجموعة ثالثة بزيت زهرة العصفر

ثم قسم الباحثون كل مجموعة إلى قسمين أعطى إحداها مواد تسبب السرطان. وبعد أربعة أشهر وجدوا أن الحيوانات التى أطعمت زيت الزيتون كانت أقلها من حيث الإصابة بأورام سرطانية.

الزيتون والسمك

ويقول رئيس الفريق البروفسور ميجيل جاسول إن هذه الدراسة تقدم دليلا على أن غذاء يحتوى على خمسة بالمائة من زيت الزيتون يقى من الإصابة بالسرطان مقارنة بزيت زهرة العصفر

ويفسر الفريق العلمى دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها آركيدونات المسؤولة، عند اتحادها مع مادة أخرى هى بوستجلاندين – إى، عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطانى .

ويعتقد الباحثون أن بدائل زيت الزيتون قد تؤدى العمل نفسه. لكن العلماء يؤكدون إن الأمر لا ينتهى عند هذا الحد بل يحتاج إلى مزيد من التجارب لمعرفة الآلية الدقيقة لتأثير زيت الزيتون فى منع تكون السرطان .

زيت الزيتون يقى من سرطان الجلد:

واكتشف علماء يابانيون أن تعريض الجلد لزيت الزيتون ذى النوعية الجيدة بعد التعرض للشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد ، وقد اختبرت الطريقة الجديدة بنجاح على الفئران المعدلة وراثيا والتى لا تحمل الشعر .

وكشف الباحثون عن أن زيت الزيتون ذا الدرجة العالية يساعد على إبطاء ظهور آثار السرطان على الجلد ويقلل من حجم الأورام السرطانية إذا ما نُشر على الجلد .

وقد وضع الباحثون، بقيادة الدكتور ماسماميتسو إتشيهاشى من كلية الطب فى

جامعة كوبى، الفئران تحت ضوء الشمس ثلاث مرات فى الأسبوع.

وبعد خمس دقائق من تعريضها لأشعة الشمس، قاموا بدهن مجموعة من الفئران بزيت الزيتون العادى وأخرى بزيت الزيتون الجديد ذى الدرجة العالية، وثالثة لم تُعرَّض إلى نوع من زيت الزيتون .وبعد ثمانية عشر أسبوعا بدأت أورام سرطانية بالظهور على مجموعة الفئران التى لم تعرض إلى زيت الزيتون، أما الفئران التى عُرِّضت لزيت الزيتون العادى فكانت أفضل حالا قليلا .

غير أن مجموعة الفئران التى عُرِّضت لزيت الزيتون الجديد ذى الدرجة العالية لم تظهر عليها أى آثار لسرطان الجلد إلا بعد أربعة وعشرين أسبوعا.

كذلك فإن الأورام التى ظهرت على فئة الفئران الأخيرة كانت أصغر وأقل كثافة، بل أنها ألحقت ضررا أقل بتركيبة مادة "دى أن أى" فى الجلد.

ويعتبر زيت الزيتون غنيا بالمواد المانعة للتأكسد التى يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد.

زيت الزيتون يعالج سرطان الأمعاء :

وتوصل علماء بريطانيون إلى أدلة جديدة تثبت المنافع الوقائية لزيت الزيتون فى علاج سرطان الأمعاء الذى يذهب ضحيته حوالى ٢٠ ألف شخص سنويا فى بريطانيا وحدها .

ووجد باحثون وأطباء فى جامعة اوكسفورد الإنجليزية أن زيت الزيتون يتفاعل فى المعدة مع حامض معوى ويمنع الإصابة بمرض سرطان الأمعاء والمستقيم

والجدير بالإشارة أن سرطان الأمعاء هو من أكثر أمراض السرطان شيوعا فى بريطانيا بعد سرطان الرئة، لكن معالجته ممكنة إذا أكتشف فى وقت مبكر.

وبحثت الدراسة فى نسبة الإصابة بمرض سرطان الأمعاء فى ثمانية وعشرين بلدا فى العالم، يقع معظمها فى أوروبا، إضافة إلى الولايات المتحدة والبرازيل

وكولومبيا وكندا والصين .

ووجد الباحثون ان عوامل غذائية تلعب دورا هاما فى إصابة الشخص، وأن الأشخاص الذين يأكلون كميات كبيرة من اللحم والسمك أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الأشخاص الذين يأكلون الخضروات والحبوب .

ووجد العلماء أيضا أن خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء تقل مع تناول وجبات غذائية غنية بزيت الزيتون .

ويعزو العلماء ذلك إلى أن الوجبات الغذائية التى نحتوى على كميات كبيرة من اللحم يمكنها أن تزيد من إفراز حامض الصفراء أو حامض دى أوكسيسيكليك، الذى بدوره يقلل من فعالية أنزيم خاص يعتقد بأنه يلعب دورا هاما فى تجدد خلايا الأنسجة المبطنة للأمعاء .ويعتقد العلماء أن انخفاض الأنزيم الخاص، الذى يسمى ديامين أوكسيداس، قد يكون سبب تزايد الخلايا السرطانية فى الأمعاء .

وهنا وجد العلماء الدور المهم الذى يقوم به زيت الزيتون فى خفض المادة الحامضية الضارة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من اللحم وزيادة إفراز الأنزيم الذى يقى من تكاثر الخلايا غير العادية والسرطانية .

وقال أحد الباحثين إن الدراسة الجديدة تؤكد أن البلدان التى تستهلك فيها كميات كبيرة من زيت الزيتون لديها حالات سرطان أمعاء ومستقيم أقل نسبيا عما كان يعتقد، أخذين بنظر الاعتبار جوانب أخرى من العادات الغذائية لتلك البلدان. فقد قالت متحدثة باسم مؤسسة التغذية البريطانية إنه فى السابق كانت فوائد زيت الزيتون تقتصر على أمراض القلب، ولكن منذ شيوع فوائده فى محاربة الأمراض الأخرى أزداد وعى الناس بأهميته وأزداد استخدامه فى الطعام .

زيت الزيتون يقى من سرطان الثدى :

اثبتت دراسه اجريت فى اليابان ان النساء اللاتى يتناولن زيت الزيتون اكثر من مره باليوم يقللن من خطر اصابتهن بسرطان الثدى بنسبة ٢٥٪

بالمقارنه مع النساء اللاتى لا يتناولنه بانتظام وفى هذا الصدد يقول الدكتور ديميتريوس استاذ الصحه العامه بكلية هار فارد والذى اسهم باجراء الدراسه ان الدراسات قد اشارت الى ان تناول زيت الزيتون لا يساعد على تفاقم الاصابه بأورام الثدى الذى تنشطها الكيماويات مثلما تفعل بعض الانواع الاخرى من الدهون واثبتت دراسه اخرى اجريت على خمسة الاف شخص ان هناك صله بين زيت الزيتون وانخفاض كوليسترول الدم والضغط والسكر فضلا عن فعاليته فى علاج التهاب المفاصل والامساك المزمن وآثار الشيخوخه ويقلل من اخطار امراض القلب وتصلب الشرايين كما ثبت ايضا انه يساعد فى تعدين العظام

ويقول الباحثون ان زيت الزيتون عنصر اساسى خلال فترة النمو ثم بعد بلوغ سن الرشد فى تجنب نقص الكالسيوم الذى يمكن ان يؤدى الى تخلخل العظام فى سن الشيخوخه كما ثبت انه يحمى ضد حصى المرارة لانه ينشط التدفق اللازم من الصفراء ويزيد نسبة كوليسترول HDL

اى الكوليسترول الجيد اللازم لاستمرار وظيفة المرارة .

زيت الزيتون يقى من أمراض القلب :

لبعض أنواع الدهون أهمية كبيرة للجسم ولها العديد من المنافع. انها مجموعة الدهون التى تعرف بالأحماض الدهنية الأساسية Essential Fatty Acids (EFAs) وعلى العكس تماما من الدهون الحيوانية ودهون منتجات الحليب فان الأحماض الدهنية الأساسية قد تكون ضرورية لتقليل مخاطر بعض الحالات المرضية مثل الإصابة بأمراض القلب والجلطة .ويحتل زيت الزيتون مرتبة مهمة ضمن هذه المجموعة من الدهون فشعوب حوض البحر الأبيض المتوسط تستخدم الكثير منه وهذا قد يكون السبب فى كثير من الأحيان فى أن شعوب هذه البلدان مثل سكان جنوب إيطاليا واليونان لا تعانى من زيادة ملحوظة فى أمراض القلب وتصلب الشرايين.

وماذا بعد؟

بين التقرير الذى نشر مؤخرا فى المجلة الطبية البريطانية لا نسيت أن الكثير من الزيوت النباتية لها نفس التأثير إن لم يكن افضل من زيت الزيتون وعلى المدى البعيد مثل زيت اللفت .rapeseed فهل ان زيت الزيتون فى واقع الأمر له ما له من مواصفات فريدة فى الحد من الإصابة ببعض الأمراض أم أن العملية لا تعدو أن تكون ما حظى به زيت الزيتون من أعلام كبير فى الآونة الأخيرة؟

تعرف الزيوت والشحوم فى المصطلح العلمى بانها تقع ضمن مجموعة الليبيدات حيث تقسم الى ثلاثة اقسام رئيسية:

١٠المشبعة Saturated وغير المشبعة المتعددة Polyunsaturated وغير المشبعة الاحادية . monounsaturated و تتواجد المشبعة منها فى اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والمرتبطة طبيا باحتمالات الاصابة بامراض القلب. أما غير المشبعة المتعددة والاحادية من الدهون فانها تقى الجسم من الأمراض وتقلل من احتمالات الاصابة بها. وفيما يتعلق بزيت الزيتون فان معظم خصائصه الصحية تعزى الى انه يحتوى على الكثير من الدهون غير المشبعة الاحادية التى تعرف بحامض الاوليك.

تم دراسة حالة مجموعة من الأشخاص الذين بدلوا غذاءهم المعتاد إلى نمط الغذاء الذى يتبعه سكان حوض البحر المتوسط وتبين أن السبب فى أن مثل هؤلاء الأشخاص قد تقلصت عندهم فرصة الإصابة بنوبة قلبية ثانية ليس بسبب زيت الزيتون بل بسبب زيت المارجارين الموجود فى زيت اللفت .rapeseed ومهما كان من أمر، تبقى الحقيقة الماثلة للعيان أن سكان حوض البحر المتوسط اقل فرصة للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين من غيرهم وان زيت الزيتون هو الزيت الأكثر استخداما ضمن الغذاء اليومى لهؤلاء من زيت اللفت.

ومن أهم فوائد زيت الزيتون هو انه يقلل من كمية الكوليستيرول فى مجرى

الدم رغم أن كاتب المقالة التى نشرتها مجلة لانسيت يبين ان الكثير من الزيوت النباتية التى تحوى على الدهون غير المشبعة الأحادية لها تأثير اكبر من زيت الزيتون فى تقليل كمية الكوليستيرول فى الدم. ولكن هل ان العامل الرئيسى فى تقليل فرصة الإصابة بأمراض القلب مرتبط دائما بنقصان كمية الكوليستيرول فى الدم فحسب؟ . بينت الدراسات التى أجريت على الحيوانات المختبرية أن الكوليستيرول يكون خطرا عند تفاعله مع الأكسيجين (أى تأكسده). يحتوى زيت الزيتون على العديد من المكونات الاخرى بما فى ذلك مكونات مثل الاوليوروبين والسوالين التى قد تحمى الكوليستيرول من الأكسدة . كما أن هذه المركبات قد تساعد أيضا فى تقليل مخاطر أخرى لها علاقة بالأكسدة مثل السرطان. وقد بينت دراسة نشرت مؤخرا تناولت النساء اللائى يتناولن زيت الزيتون بكثرة أن فرصة إصابتهن بسرطان الثدى اقل بكثير من غيرهن.

الحكم النهائى

ومع كل ما تناولته مقالة مجلة لانسيت الطبية يبقى زيت الزيتون ذا كفة راجحة تماما فى الاستخدام اليومى سواء فى السلاطة أو فى الطبخ فان له فوائد جمة للصحة العامة على المديين القريب والبعيد.

ومن افضل أنواعه بالتأكيد هو ما قلت معاملته والذى يحضر بالطرق الباردة ودون الاستعانة بالحرارة وما يدعى بزيت الزيتون العذرى . Virgin Olive oil أ.هـ.

زيت الزيتون و الصبغيات :

قال تعالى : ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ﴾

(المؤمنون: ٢٠).

يقول الدكتور نظمى خليل أبو العطا فى كتابه إعجاز النبات فى القرآن الكريم: و قد كشفت فى لسان العرب لابن منظور عن معنى كلمة صبغ فوجد:

(الصبغ و الصباغ و الصبغة : ما يصبغ به الثياب و الصبغ المصدر و الجمع أصباغ وأصبغة و الصبغ فى كلام العرب التغيير و منه صبغ الثوب إذ غير لونه و أزيل عن حاله إلى حالة سواد أو حمرة أو صفرة).

وقد اشتملت هذه الآية الكريمة على أمور عظيمة .

و إذا كان ربنا سبحانه و تعالى قال لنا أن شجرة الزيتون تعطى الدهن فهذا معلوم و لكن (وصبغ للآكلين) و قد قرأتُ التفاسير و علمت إنهم يقصدون الغمس للطعام فى الزيت ، وبالكشف فى لسان العرب وجدت أن هذا صحيح ولكن عندما قالت الآية (صبغ للآكلين) هنا ذكر الدهن ، و عطف عليه الصبغ وقد فهمت أن ثمار هذه الشجرة تحتوى الدهن المكون من الأحماض الدهنية ومركبات أخرى ...

و هى تحتوى على الأحماض الدهنية الأمينية و منها الفنيل و الإنين الذى يعطى التيروزين (و هو مشتق من الألانين) و هو من الأحماض العطرية الأساسية و(الفنيل الألانين يعطى التيروزين) وهو من الأحماض الميلاينين فى الجلد و هذه الصبغة (الميلانين) هى التى تصبغ البشرة حسب كميتها فى الجلد فإذا كانت صبغة كثيفة أعطت الجلد الأسود ، و إذا خفت أعطت اللون الأصفر وإذا غابت تماماً (شذوذ و مرض) أعطت اللون الأبيض للشعر و الجلد والرموش و لهذا الصبغة (الميلانين) أهمية كبيرة للإنسان فالسودانى و النبوى ، و لأفريقى يعيشون فى منطقة شديدة الحرارة ساطعة الشمس و هذا يتطلب حماية للناس ، هذه الحماية تتوفر بتوفر اللون الأسود (الميلانين) ، و هذا ملحوظ فى الشخص القمحى اللون عندما يقف فى الشمس طويلاً فإنه يسمر ، لآن الاسمرار و وسيلة دفاع عن الجلد ضد الشمس .

و هذا سبق علمى خطير ، حيث أن شجرة الزيتون تعطى الزيت و الأحماض الأمينية ، و منها الأحماض المسؤولةعن إعطاء اللون الأسود (الصبغ الجلدى) أ.هـ.

تاريخ زيت الزيتون

نبذة تاريخية عن زيت الزيتون:

(تبين هذه النبذة كيف كان للسكان السوريين دور الريادة فى فن إنتاج زيت الزيتون)

يقّر المختصون بأن الزيتون قد استوطن فى البداية أراضى سوريا الكبرى (قبل ستة آلاف سنة خلت تقريباً)، قبل أن ينتشر إلى باقى أراضى حوض المتوسط. تروى الأسطورة بأن الظهور الأول لشجرة الزيتون فى سوريا كان فى مدينة ايبلا القديمة.

تقع مملكة ايبلا عند ضواحى مدينة حلب السورية. وقد سيطرت إيبلا فى أوج عظمتها (٢٦٠٠-٢٢٤٠ قبل الميلاد) على كلٍ من شمال سوريا ولبنان وأجزاء من بلاد ما بين الرافدين الشمالية (العراق الحديثة)، وقد كانت رائدة فى العلاقات التجارية والدبلوماسية مع بلدان بعيدة مثل مصر وإيران وسومر.

من الملفت للنظر حول إيبلا وجود مكتبة مؤلفة من ألواح طينية تم الحفاظ عليها بصورة ممتازة بعد أن تعرضت للنيران التى دمرت القصر. تدور مواضيع العديد من هذه الألواح حول قضايا إدارية ومالية. تتضمن هذه الألواح التى تصلبت بفعل النيران أحد الألواح الذى يعتبر بمثابة أول قاموس ثنائى اللغة فى العالم. استخدمت هذه الألواح رموزا مسمارية، وقد كُتبت بعدة لغات.

وقد وُجد التوثيق الرسمى الأول حول أشجار الزيتون، وإنتاج الزيت فى أرشيف مدينة إيبلا القديمة. حيث تتألف من نحو اثنتى عشرة وثيقة يعود تاريخها لعام ٢٤٠٠ قبل الميلاد وتصف الأراضى المزروعة بأشجار الزيتون والتى تعود ملكيتها

للملك والملكة. يؤكد الأرشيف أن العائلة المالكة وحاشيتها كانت تمتلك ٤٠٠٠ جرة من زيت الزيتون، و٧٠٠٠ جرة من أجل الشعب.

وبما أن كل جرة تتسع لنحو ٦٠ كغ من الزيت، فإن الكميات المشار إليها فى تلك الوثائق كانت كبيرة بصورة مثيرة للإعجاب: ٧٠٠ طن من الزيت وأكثر من ١٤٦٥ هكتار من الأرض الزراعية. من الممكن تقييم أهمية هذه المعلومات عند العلم بأن عدد السكان الأكاديين فى إيبلا فى ذلك الوقت كان حوالى ١٥٠٠٠ نسمة، مما يجعل من زيت الزيتون الصناعة الرئيسية فى ذلك الوقت. إن العبارة المستخدمة فى اللغة العربية لتسمية تلك الثمرة (زيتون) تشابه كثيراً العبارة الأكّادية (زيرتون) والتى تعنى زيتون.

تعتبر الجرار الضخمة التى وجدت فى مدينة إيبلا القديمة إحدى أقدم المكتشفات التاريخية عن زيت الزيتون حيث كانت مليئةً بزيت الزيتون وقد استخدمت للتجارة مع مصر عبر مرفأ مدينة أوغاريت.

تعتبر زراعة أشجار الزيتون إحدى أقدم المؤشرات الحضارية فى العالم. فقد سبقت ظهور الكتابة. ويعود السبب فى الاعتماد على زراعة الزيتون إلى فوائد زيت الزيتون إضافةً إلى الأسطورة التى ارتبطت بانتشاره من الأراضى الفينيقية إلى اليونان، ومنها إلى روما، ومن ثم إلى باقى دول العالم الغربى. وقد انتشرت زراعة الزيتون إلى كل من الأمريكيتين واليابان وأستراليا وجنوب أفريقيا، وذلك خلال القرون القليلة الماضية. ومع ذلك وحتى يومنا الحالى فإن حوالى ٩٩ ٪ من نسبة زيت الزيتون مازالت تنتشر من أراضى حوض المتوسط.

وقد انتقل حب الأسلاف الشديد لشجرة الزيتون إلى الأجيال اللاحقة.

اليوم، وبعد مرور ٦٠٠٠ عام على انتشار زراعة الزيتون من سورية إلى باقى بلدان حوض المتوسط، حافظ السوريون على دور الريادة كمنتجين لزيت الزيتون (حيث تحتل سورية المرتبة السادسة فى إنتاج زيت الزيتون). وما زالت التربة

والمناخ السوريين الأكثر ملاءمة لنمو الزيتون. وما زال القرويون السوريون مرتبطون بماضيهم حيث يعلمون أفضل الطرق لزراعة الزيتون. ومما لا شك فيه أن هذه المعرفة القديمة قد تطورت وتحسنت مع مرور الزمن، مع المحافظة على بعض المواصفات الأساسية، مثل استخدام التقنيات الطبيعية عوضاً عن الحلول الكيميائية.

أسطورة زيت الزيتون

تعيش أشجار الزيتون حياة طويلة، حيث يُعتقد بأن حياتها قد تمتد من ٣٠٠ إلى ٦٠٠ سنة، أو حتى أكثر من ذلك. وحتى إذا ماتت الساق والأغصان، فإن لشجر ة الزيتون المقدرة على أن تنبت من جديد وتعيد الحياة إلى شجرةٍ جديدة. تُقّدر أعداد أشجار الزيتون الموجودة اليوم فوق سطح الأرض بحوالى ٨٠٠ مليون شجرة، تنتمى إلى ٤٠٠ صنف مختلف من أشجار الزيتون المزروعة فى أنحاء العالم. ومما يثير الإعجاب أكثر من الأعداد الضخمة لأشجار الزيتون هى النسمات الإلهية التى تفوح من أغصان هذه الشجرة.

فقد اعتبر سكان حوض المتوسط شجرة الزيتون شجرة مقدسة لآلاف السنين. قدّمت شجرة الزيتون عبر التاريخ بعض الخدمات للعديد من الديانات والثقافات، وهى تعتبر رمزاً للسلام والحياة والخصوبة. وقد ثبت أن إيبلا أول حضارة عرفت زيت الزيتون، قدمت السائل الذهبى لآلهتها. وفى وقت لاحق، نسب المصريون القدماء الفضل بتعلم الإنسان لزراعة الزيتون والحكمة للآلهة إيزيس. وقد استخدم الفراعنة زيت الزيتون للمساعدة فى بناء الأهرامات.

وقد عُثر على عبوات تحتوى على زيت الزيتون بين القبور المصرية خلال العمليات الحديثة للكشف عن الحفريات الأثرية لهذه القبور. اعتقد الإغريقيون أنه عندما منحت أثينا آلهة الحكمة الإنسانية شجرة الزيتون فإنها تمكنت من الفوز على باقى الآلهة فى المسابقة وذلك لأنها قد قدمت أكثر الهدايا فائدة للإنسان. أما فى اليونان القديمة فقد استخدم الرياضيون الأوائل زيت الزيتون

لتدليك أجسامهم. أول شعلة أولمبية كانت فى الأصل عبارةً عن غصن زيتون مشتعل. ويمتلئ الإنجيل بالكثير من الإشارات إلى زيت الزيتون بما فى ذلك حكاية (العذارى الحكيمات والجاهلات) (الزيت كوقود للمصباح)، أو فى رواية السامرى الرحيم (مداواة الجروح).

وبالنتيجة فإن الإنجيل يتضمن ذكر زيت الزيتون فى ١٤٠ موضعاً وقد أشار كلٌّ من القرآن والحديث إلى قيمة زيت الزيتون عدة مرات. ففى أحد الأحاديث، رُوى بأن النبى (ﷺ) قال بأن فى زيت الزيتون علاجاً لـ ٧٠ علة. وفى أيامنا هذه، يقدم ملك المملكة العربية السعودية زيت الزيتون كهدية لحجاج بيت الله الحرام.



إعجاز من الطب النبوى

زيت الزيتون

عن ابن عمر رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : " ائتَدموا بالزَّيت و ادَّهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة " . وفى رواية عن ابن أسيد رضي الله عنه قال : قال النبى ﷺ : " كُلُوا الزيت و ادَّهنوا به فإنه من شجرة مباركة " . أخرجه ابن ماجة فى الأطعمة ورجاله ثقات و عبد الرازق فى المصنف و صححه الحاكم

أظهرت الأبحاث أن زيت الزيتون له فوائد عديدة فى الوقاية من المرض القاتل مرض شرايين القلب ، فإن رسول الإنسانية عليه الصلاة و السلام قد أمر بأكله منذ أكثر من ألف و أربعمائة عام .

وقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن زيت الزيتون يحتوى على مواد كيميائية تمنع تخثر الدم و ترفع مستوى الكولسترول عالى الكثافة HDL و هو من النوع المرغوب فيه ، و تقى الشرايين من ترسب الكولسترول فيها .

ويعطى الأطباء فى جامعة ميلانو فى إيطاليا مرضى القلب الذين أُجريت لهم عمليات شرايين القلب بشكل روتينى أربع إلى خمس ملاعق من زيت الزيتون يومياً و ذلك كجزء من العلاج الذى يتلقونه .

وقد أظهر الدكتور جراندى من جامعة تكساس فى الولايات المتحدة الأمريكية فى دراسة نشرتها المجلة الطبية الأمريكية الشهيرة عام ١٩٨٦ أن زيت الزيتون يخفض معدل كولسترول الدم ١٣ ٪ و يخفض معدل الدسم البروتينية المنخفضة بالكثافة بما يعادل ٢١ ٪ ، و نصح الدكتور جراندى الأمريكيين بتناول زيت الزيتون بدلاً من الزيوت الأخرى للوقاية من أمراض شرايين القلب . (قبسات من الطب النبوى)

حقائق مفيدة حول زيت الزيتون

فوائد زيت الزيتون:

القيم الغذائية:

يكتشف الإنسان الآن ما قد اكتشفه سكان حوض المتوسط منذ عدة قرون، وذلك بأن زيت الزيتون الصحى هو عنصر أساسى من عناصر الحياة الجيدة.

زيت الزيتون

❖ يستخلص بطريقة فيزيائية، تعتمد على الضغط أو الدفع المركزى بدون أى استخدامٍ للمواد الكيميائية أو المعالجة الحرارية.

❖ الزيت المستخلص طبيعى ١٠٠ ٪، ويحتوى على مواد طبيعية مانعة للتأكسد.

❖ يتحلل عند درجة الحرارة ٢٢٠ درجة مئوية.

❖ يمكن رفع درجة الحرارة لتبلغ درجة حرارة القلى لعشر مراتٍ على الأقل بدون أى تأثير.

زيوت نباتية أخرى

❖ تستخلص باستخدام المحاليل الكيميائية والصودا الكاوية وتحت ضغطٍ عالٍ.

❖ تحتاج لإضافة مضادات التأكسد كيميائية المنشأ للتمكن من تخزينه.

❖ تتحلل أفضل أنواع هذه الزيوت عند درجة الحرارة ١٧٠ درجة مئوية.

❖ من الممكن رفع درجات الحرارة لتصل إلى درجة حرارة القلى ثلاث مرات فى أفضل الحالات.

❖ وقد تبين أن أولئك الذين يستهلكون زيت الزيتون بصورة منتظمة أقل عرضةً للإصابة بمرض السرطان وخاصة سرطان الثدى. فقد بينت الدراسات أن النساء اللواتى يتناولن زيت الزيتون لأكثر من مرة يومياً، تقل احتمالات إصابتهن بسرطان الثدى بنسبة ٤٥٪. وقد يكون له تأثير علاجى على القرحة الهضمية كما يمنع تشكل الحصاة الصفراوية.

❖ اُكتشف أن الأشخاص الذين يتناولون زيت الزيتون بانتظام أقل عرضةً للإصابة بالنوبات القلبية (وغيرها من أمراض الأوعية الدموية فى القلب).

❖ تبين أن سكان حوض المتوسط أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة مع الشعوب الغربية،

الأمر الذى يُعزى إلى استهلاكهم الكبير لزيت الزيتون (فهو غنى بالدهون الأحادية غير المشبعة وهى دهون جيدة، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التى تساعد على منع تشكل وباء انسداد الشرايين. تشكل الأحماض الدهنية الأحادية المشبعة أكثر من ٨٠ ٪ زيت الزيتون والتى تقاوم التأكسد بشكل أفضل من الأحماض الدهنية المتعددة وتساعد على الحفاظ على المستويات المرتفعة للكولسترول الحميد (HDL، والمستويات المنخفضة للكولسترول الضار .(LDL كما يستخدم زيت الزيتون للمساعدة على خفض ضغط الدم ونسبة الكولسترول، وبالتالى خفض احتمال التعرض للإصابة بأمراض القلب.

❖ تحتفظ الأغذية المقلية بزيت الزيتون بقيمة غذائية أعلى مقارنة بتلك المقلية بأنواع أخرى من الزيوت.

❖ وتدخل مادتان هامتان جداً فى تركيب زيت الزيتون، وهما فيتامين E وبوليفون اللتان تعملان معاً. فهما تمنعان تأكسد الأحماض الدهنية مما يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وبعض أنواع الأمراض السرطانية.

❖ يؤمن زيت الزيتون وقاية جيدة من تجلط الدم وتصلب الشرايين.

❖ ينشط الكبد والقناة الصفراوية، ويخفض حموضة إفرازات المعدة ويحميها من الإصابة بالقرحة.

❖ يساعد على الشفاء من أمراض اللثة، ويحافظ على بياض الأسنان.

❖ يستخدم من قبل الرياضيين لتليين العضلات والمفاصل، وكذلك من قبل النساء للمحافظة على النعومة الطبيعية، لون البشرة الوردى، وكذلك لنمو الشعر بشكل أفضل.

❖ غنى بفيتامينات A1، B1 و E، والعديد من الأملاح المعدنية.

❖ تنصح النساء الحوامل بتناوله.

❖ يساعد على نمو الأطفال والرضع.

❖ يؤخر ظهور عوارض الشيخوخة.

❖ يساهم فى جعل الطعام ألذ مذاقاً وأسهل فى الهضم.



فوائد أخرى لزيت الزيتون

الاستخدامات البديلة لزيت الزيتون:

❖ يمكنك حرقة واستخدامه كمصدر للطاقة. استخدم زيت الزيتون قبل اختراع الكهرباء كمصدر للطاقة لإنارة عدة مدن خاصة فى سوريا، حيث تم استخدام زيت الزيتون كطاقة ضوئية لإنارة مصابيح الشوارع.

❖ يمكنك الغسل به.

❖ تستطيع استخدامه لتزييت المفصلات التى تصدر صوت صرير.

❖ يدخل فى صناعة مواد التجميل، ويستخدمه العرب والهنود كمنشط للشعر.

❖ يتم تلميع الألماس باستخدام الزيت.

❖ تدهن به الملوك، والأطفال.

❖ يعتبر مادة حافظة ممتازة، حيث يحفظ به السمك والجبن، وحتى الخمر يتم الحفاظ عليه بحالةٍ جيدة لعدة سنوات.

❖ يحافظ على ليونة كل من الجلد والعضلات.

❖ يعتبر من أهم مواد تصفيف الشعر، كما أكدت العديد من ربات المنزل الإغريقيات.

❖ ويعتقد بأنه العلاج المثالى للحروق (بعد مزجه مع الماء والزيزفون).

وقد نصح بعض الأشخاص باستخدامه نظراً لفوائده الطبية، وقد نقُل عن أحد المزارعين من جزيرة كريت قوله: "عانت زوجتى من ألم الظهر، وقد نصحها أحدهم بتناول ملعقتين من زيت الزيتون صباح كل يوم عندما تكو ن المعدة فارغة.

وقد شفيت بعد أن اتبعت هذه الوصفة لمدة عشر أيام. (مأخوذة عن مجلة ناشيونال جيوغرافيك- سبتمبر (أيلول ١٩٩٩).

وبالرغم من أننا قد ورثنا زيت الزيتون من العصور القديمة إلا أنه يبقى الأفضل للحفاظ على صحتنا.



قراءة تاريخية وجغرافية لزراعة الزيتون

تاريخ زيت الزيتون

اختلط تاريخ الزيتون بمزيج من الواقع والخرافة والخيال ويعود منشأ الزيتون الى ماض سحيق من تاريخ البشرية والى أزمان موغلة فى القدم حيث وجد المهتمون أن من الصعوبة بمكان تحديد مكان وزمان بداية زراعة الزيتون لكنه من المسلم به اختلاط تاريخ الزيتون بتاريخ حوض البحر المتوسط وأنه يشكل جزءاً هاماً من حضارة وثقافة شعوب هذه المنطقة . ولقد قدست الديانات السماوية والحضارات الإنسانية شجرة الزيتون كما خلدها الشعراء والفنانون فى أعمالهم.

تعتبر الشواطئ المتوسطية لسوريا و فلسطين موطناً أصلياً ومهداً لنشأة شجرة الزيتون و منها انتشرت إلى بقية بلدان العالم. من المؤكد أن شجرة الزيتون وجدت منذ العصر الحجرى أى قبل أكثر من /١٢/ ألف عام و أصبح جلياً كذلك أنه فى الألف الثالث قبل الميلاد كانت فى كل من سوريا وفلسطين مزارع زيتون مستثمرة. كما اكتشفت أغصان و بذور زيتون فى آثار إيبلا فى إدلب تعود لأكثر من ٢٥٠٠ عام قبل الميلاد ،كما وجدت فى قبور الفراعنة بمصر وتعود لأكثر من ١٥٠٠ عام قبل الميلاد وهنالك دلائل أكيدة أيضاً على وجودها فى تلك الفترة فى الواحات الليبية و على ضفاف بحر إيجة فى تركيا و اليونان.

و يسجل التاريخ أن الفينيقيين نشروا هذه الزراعة ابتداءً من القرن السادس عشر قبل الميلاد إلى الجزر اليونانية و استمر بعد ذلك حتى بلغت أهمية كبرى فى عهد (صولون) فى القرن الرابع عشر قبل الميلاد.

واعتباراً من القرن الحادى عشر قبل الميلاد ،أى فى عام ١٠٣٠ دخل الزيتون إلى أسبانيا، ولأول مرة بواسطة الفينيقيين سادة البحر آنذاك ,و انتقلت زراعة

الزيتون فى القرن السادس قبل الميلاد إلى شواطئ متوسطية عديدة عبر الشواطئ الليبية و التونسية و ساهم الرومان فى نشرها فى حوض المتوسط واعتبروها سلاحاً فى أيديهم كعامل استقرار للسكان ,أما العرب المسلمون فقد كان لهم دوراً هاماً فى نشر و تطوير هذه الزراعة حيث نقلوا أصنافاً عديدة من الزيتون إلى ضفاف المتوسط الأوروبية و خاصةً إلى أسبانيا حتى أن كلمات الزيت و الزيتون فى اللغة الأسبانية مأخوذة عن العربية فى تلك الفترة.

انتقلت بعد ذلك زراعة الزيتون إلى أمريكا مع المكتشفين الإسبان ، و ابتداءً من عام ١٥٦٠ بدأت بالظهور فى المكسيك و البيرو و منها إلى كاليفورنيا و تشيلى والأرجنتين , وواصل الزيتون انتشاره فى الأزمنة الحديثة حيث وصل إلى جنوب أفريقيا - استراليا - اليابان و الصين.

واقع الزيتون وزيت الزيتون فى سورية

يعتبر الزيتون إحدى أهم الزراعات و أقدمها فى سوريا، الموطن الأصلى لشجرة الزيتون.

فقد بلغت المساحات المزروعة بالزيتون فى سوريا حوالى٥٠٠// ألف هيكتار وبلغ عدد الأشجار ما يزيد عن ٧٠ مليون شجرة، منها حوالى ٦٠٪ فى طور الإثمار والباقى هى أشجار فتية لم تدخل طور الإثمار بعد.وتنتج سوريا سنوياً حوالى١٥٠// ألف طن من زيت الزيتون.

تتمركز زراعة الزيتون بشكل رئيسى فى المناطق الشمالية و الغربية (حلب - ادلب - اللاذقية - طرطوس) و تلقى انتشاراً واسعاً فى المناطق الجنوبية والوسطى (درعا - السويداء - القنيطرة - ريف دمشق) و بشكل أقل فى المناطق الشرقية (الرقة - دير الزور - الحسكة) و هناك عشرة مراكز لإنتاج غرس الزيتون ,تنتج سنوياً ٤ ملايين غرسة توزع على الفلاحين و بأسعار رمزية.

تتمتع سوريا بثروة من أجود أصناف الزيتون بعضها مخصص لإستخلاص الزيت و البعض الآخر لتحضير زيتون المائدة وثالثة ثنائية الغرض.

تصنيف زيت الزيتون

يصنف زيت الزيتون بناء على عدة خصائص نوردها فيما يلى:

١ اللون: ويكون على درجات من الأخضر الى الأصفر (الأخضر المصفر الأصفر الذهبى الأخضر الغامق او الفاتح وكذلك الاصفر).

٢ المظهر: حيث يكون اللون براقاً او عاتماً.

٣ الشفافية: حيث يكون شفافاً او لبنياً.

٤ القوام: كثيف بدرجات حتى السيولة.

٥ الرائحة: عطرية مميزة أو معدومة أو روائح غريبة.

٦ الطعم: يميز طعم ثمار الزيتون أو غياب ذلك أو طعم دسم دون نكهة مميزة.

٧ فترة التخزين: حيث يميز: زيت جديد: الموسم الحالى. زيت قديم: الموسم السابق. زيت قديم جداً: المواسم الأقدم.

أما التصنيف المتداول فى التجارة الدولية فهو التصنيف المعتمد والصادر عن المجلس الدولى لزيت الزيتون: ونورد شرحاً له فيما يلى:

يصنف الزيت الى صنفين اساسيين هما:

أ زيت الزيتون: وهو الزيت الناتج من عصير ثمار الزيتون الطازجة.

ب زيت تفل الزيتون (زيت عرجون الزيتون): وهو الزيت الناتج من تفل الزيتون (عرجون الزيتون). والمستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون. وندرج فيما يلى التصنيف المعتمد لكل صنف فيما يلى:

أولاً: الصنف الأول: زيت الزيتون وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل

من ثمار شجرة الزيتون. ويصنف الى الانواع الآتية:

زيت الزيتون البكر.

زيت الزيتون المكرر.

زيت الزيتون النقى.

ثانياً: الصنف الثانى: زيت تفل الزيتون أو زيت عرجون الزيتون وهو الزيت المستخلص من تفل الزيتون أى من بقايا معاصر ثمار الزيتون: ويصنف الى الانواع الآتية:

زيت تفل الزيتون النيئ (الخام) أو زيت العرجون النىء.

زيت تفل الزيتون المكرر أو زيت عرجون الزيتون المكرر.

زيت تفل الزيتون أو زيت عرجون الزيتون. وفيما يلى تعريف بكل صنف وانواعه ومواصفاته:

الصنف الأول: زيت الزيتون Olive oil

ويصنف الى ثلاثة انواع: ١

زيت الزيتون المكرر: Virgin Olive oilوهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار الزيتون الطازجة بطرق ميكانيكية وفيزيائية بسيطة دون اية معاملات حرارية أو كيماوية ويصنف الى انواع:

أ زيت زيتون بكر: Virgin Olive Oilصالح للاستهلاك المباشر كما هو ويميز فى ثلاث درجات.

زيت زيتون بكر ممتاز (اكسترا) EXTRA VIRGIN O.O وهو زيت زيتون بكر له رائحة وطعم جيدين وحموضته لا تتعدى ١٪ (مقدرة بحمض الاولييك الحر فى ١٠٠غ زيت من العينة).

زيت زيتون بكر جيد: Fine. v.o.o وهو زيت زيتون بكر بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته كحد اعلى ١،٥٪ (مقدرة بحمض الاولييك الحر فى ١٠٠غ زيت).

زيت زيتون بكر شبه جيد (عادى) Semi-fine V.O.O (Ordinary) بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته تصل الى ٣٪ (مقدرة بحمض الاولييك الحر فى ١٠٠غ زيت). مع تسامح ١٠٪ من درجة الحموضة فى تمييز الدرجات السابقة.

ب زيت زيتون بكر: V.O.O (Lampante) غير صالح للاستهلاك المباشر بسبب عيوب بالطعم أو الرائحة أو ارتفاع فى درجة الحموضة اكثر من ٣،٣٪.ويدعى زيت زيتون بكر (لامبانتى) أو زيت المصباح ويخضع لعمليات التكرير أو للاستعمال الصناعى.

٢ زيت الزيتون المكرر: Rifned Olive oil وهو الزيت الناتج من تكرير زيت الزيتون البكر بطرق التكرير التى لا تؤثر على تركيبه الكيماوى الطبيعى.

٣ زيت الزيتون النقى: Pure olive oil وهو الزيت الناتج من مزيج من زيت الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشرى كما هو.

الصنف الثانى: زيت تفل الزيتون Olive-Pomace oilزيت عرجون الزيتون: وهو الزيت الناتج من معاملة تفل الزيتون (بقايا عصير ثمارالزيتون بالمعاصر (العرجون) بالمذيبات العضوية (هكسان بنزين) مع التكرير والتنقية اللازمة ويصنف الى الانواع الآتية:

١ زيت تفل الزيتون الخام (النيئ) Crude Olive-pomace oil وهو زيت تفل الزيتون المخصص للتكرير بغية تجهيزه ليكون صالحاً للاستعمال البشرى او فى الصناعة.

٢ زيت تفل الزيتون المكرر: Refined Olive-Pomacem Oil وهو الزيت المستخلص من زيت تفل الزيتون الخام بعمليات التكرير بشكل لا يؤثر على تركيبته الاصلية من الحموض الدهنية. وهو مخصص للاستهلاك البشرى كما هو أو

بمزجه مع الزيت الزيتون البكر.

٣ زيت تفل الزيتـــون: Olive-Pomacem Oil وهو مـــزيج من زيت تفل الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشرى.

زيت الزيتون يساعد على اذابة الحصاة يقول أحد الأطباء : "رأيت حالات مرضية يصوم فيها المريض بحصوات المرارة ثم يشرب زيت زيتون لإذابة الحصوات، حيث تنقبض المرارة وتطرد الحصوات من الجسم."

أشارت الأبحاث المختلفة فى مجال علاقة الغذاء المستهلك للشعوب وأمراض القلب ان غذاء "حوض البحر المتوسط" له علاقة وطيدة بالحد من ارتفاع الكولسترول ومن الإصابة بأمراض القلب وأرجع الباحثون هذه المعلومة أو النتائج الإيجابية إلى ارتفاع استهلاك زيت الزيتون فى غذاء هذه البقعة من العالم. ولقد اجتمع العديد من الباحثين فى هذا المجال وبدأوا فى مناقشة (زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط والأمراض المرتبطة بهما).

ولقد كان من أهم الاستنتاجات فى هذا الموضوع ما يلى:

أولاً: زيت الزيتون والكولسترول

ارتبط "زيت الزيتون" بالحد من الإصابة بارتفاع الكولسترول حيث لوحظ على الشعوب التى تستهلك كميات جيدة من زيت الزيتون ان نسبة الكولسترول السىء (الضار) أو ما يعرف بـ LDL منخفض فى الدم وبالتالى أدى ذلك إلى الحد من تصلب الشرايين والذى بدوره له علاقة كبيرة فى الحد من أمراض القلب والجلطة.

ثانياً: زيت الزيتون وضغط الدم

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من العوامل الأساسية لحدوث أمراض القلب والجلطات حيث ان ارتفاع الضغط سواء الانبساطى أو الانقباضى (البسيط أو المقام) له تأثير سلبى على الإصابة بالأمراض المختلفة.

ولقد لوحظ ان هناك علاقة مباشرة بين خفض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتون ودل على ذلك أحد البحوث التى أجريت على عدد من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ويتبادلون أدوية لتخفيفه. حيث قسم المرضى إلى قسمين: الأول منهم عمل لهم برنامج غذائى غنى بزيت الزيتون (نخب ممتاز) أو ما يعرف بالبكر. والنصف الآخر وضع على برنامج غذائى غنى بزيت دوار الشمس وبعد فترة زمنية زادت عن ٤أشهر. اشارت النتائج إلى انخفاض فى المجموعة التى استهلكت زيت الزيتون وقد استطاع المرضى فى هذه المجموعة خفض جرعات الأدوية الخاصة بضغط الدم.

ثالثاً: زيت الزيتون والسرطان

تشير الدراسات ان هناك انخفاضاً فى معدل الوفيات الناتجة من الإصابة بالسرطان فى مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وتوضح هذه الدراسات ان غذاء سكان هذه المناطق يشمل على نسبة جيدة من زيت الزيتون كمصدر للدهون فى غذائهم ولا ننسى تأثير استهلاك الخضار والفواكه، وخصوصاً الإصابة بسرطان الثدى والمعدة، وتوضح هذه الحقائق أن زيت الزيتون يحتوى على نسبة جيدة من فيتامين (ه) والذى يعرف بمضاد الاكسدة وبالتالى يقوم بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخليص الجسم منها. ولوحظ ان استهلاك (ملعقة زيت زيتون) يومياً يمكن ان تنقص من خطر سرطان الثدى بنسبة أكثر من ٤٠٪.

رابعاً: زيت الزيتون والحد من سرطان الجلد

ينتشر وبشكل كبير سرطان الجلد فى العديد من دول العالم وخصوصاً ذوى البشرة البيضاء والذين يتعرضون بشكل كبير للشمس ولفترات طويلة وخصوصاً بعد السباحة.

ولقد قام أحد الباحثين بدراسة الادهان بزيت الزيتون على الجلد (جميع الجسم) بعد السباحة له تأثير مباشر فى المساعدة فى الحد من الإصابة بسرطان

الجلد. كل هذه الحقائق والدراسات التى ترتبط باستهلاك "زيت الزيتون" والحد من المشاكل الصحية ليست غريبة علينا كمسلمين حيث ان هذا الزيت ينتج من شجرة مباركة وصفها الله سبحانه وتعالى فى محكم الكتاب حيث شبهها الله سبحانه وتعالى بالنور حيث قال: ﴿يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية﴾ كما ان هذه الأسرار الكامنة فى هذا الزيت المبارك الذى امتدحه رسول الهدى عليه أفضل الصلاة والسلام حيث قال: (كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة). لذلك فان عملية استهلاك هذا المنتج المبارك يوصى به من قبل شرعنا الكريم وكذلك من نتائجه العالية والله الشافى.

ادركت الأبحاث العلمية الطبية فوائده حيث تشير النتائج الى ان زيت الزيتون يقى بإذن الله من مرض العصر "مرض القلب"!!.ولقد كانت احدى التوصيات فى بعض التجمعات العالمية ان غذاء مجتمعات دول حوض البحر الابيض المتوسط يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة فى انخفاض حدوث أمراض القلب والشرايين مقارنة بالدول الأخرى مثل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.ويرجع الباحثون ذلك إلى زيادة استهلاك "زيت الزيتون" لديهم. واستهلاك هذا الزيت بدلاً من السمن والزبدة والدهون الأخرى.

وفى نظرى ان هذا السبب وهو الفائدة الصحية لزيت الزيتون ان هذا الزيت الناتج من الشجرة المباركة كما قال تعالى: ﴿يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية﴾ يحتوى على احماض دهنية متميزة تعرف باسم الاحماض الدهنية أحادية عديمة التشبع Mono Unsaturated حيث تعمل هذه الأحماض الفريدة على الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول فى الدم. كما ان هذا الزيت المبارك يحتوى على فيتامينات خاصة تعرف بمضادات الأكسدة وكذلك بعض المركبات مثل البولى فينول كل هذه المركبات والتى ترتفع نسبتها فى زيت الزيتون تحد من الاصابة بارتفاع الكوليسترول أى بمعنى آخر تحد من تصلب الشرايين وبالتالى تحد من أمراض القلب، ولكن يجب ان يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقة معينة وبأسلوب يعطى زيتا يسمى "زيت الزيتون البكر" وهو ممتاز وناتج من العصرة الأولى .Virgin Oil Extr

زيت الزيتون يقوى ذاكرتك

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميا ، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقى على أداء دماغك لوظائفه بشكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقوله فريق علمى من جامعة " بارى" والسر فى ذلك- حسب ما يقوله الدكتور " انتونيو كابورسو" الذى يترأس الفريق العلمى الذى قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج- هو الحوامض الدهنية غير المتشبعة التى يمكن العثور عليها فى الزيتون وحبة دوار الشمس وزيت السمسم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحافظ على سلامة بنيه الدماغ. ويعبر الدكتور "كابورسو" عن ذلك بقوله" يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحماض الدهنية غير المتشبعة أثناء عملية الشيخوخة". وقد توصل الفريق الطبى إلى نتائجه هذه بعد أبحاث شملت ٣٠٠ شخص تراوحت أعمارهم بين ٦٥ و ٨٤ عاما، حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأحماض ضمن مكونات وجباتهم الغذائية. تمتعوا بقدرة أفضل على التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيرهم. ويوصى الباحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتباره فعالا بشكل خاص فى هذا المجال. ولا عجب، فشجرة الزيتون مباركة طبية.



الشجرة المباركة

شجرة الزيتون الشجرة المباركة

الزيتون من الأشجار المباركة والتى ورد ذكرها فى القرآن الكريم سبع مرات، وأوصى النبى ﷺ أمته بأن يأكلوا من زيتها ويدهنوا به، وقد ثبت علمياً فوائد أكل زيت الزيتون، والدهان به.

وفى هذا الموضوع سوف نحدثكم بإذن الله عن بعض الآيات القرآنية التى وردت فيها أوصاف الزيتون وفوائده، ثم نورد بعض فوائد وأوصاف الزيتون فى السنة النبوية المطهرة، وأقوال بعض الحكماء والعلماء فى الزيتون، ونختم الموضوع بالصفات العلمية للزيتون مع الإشارة لأهميته الطبية وفوائده الغذائية والاقتصادية لنتعرفعلى هذه الشجرة المباركة ونأكل زيتها وندهن به.

أولاً : الزيتون فى القرآن الكريم :

قال تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾.

قال تعالى : ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ

يَوْمَ حَصَادِهِ وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.

قال تعالى : ﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾

معانى الألفاظ:

ينعه : حال نضجه وإدراكه.

كمشكاة : كنور كوة غير نافذ

شجرة الزيتون شجرة مباركة

كوكب درى : مضىء متلألىء صاف

لا شرقية ولا غربية : الشرقية التى تصيبها الشمس إذا أشرقت ولا تصيبها إذا غربت لأن لها ستراً والغريبة العكس .

الإعجاز العلمى فى هذه الآية :

للضوء تأثير بالغ فى عملية البناء الضوئى، وهى أهم عملية تتم على سطح الكرة الأرضية، فهى أساس تثبيت الطاقة الشمسية وتحويلها إلى طاقة كيميائية فى صورة مواد نشوية فى النبات، وهذه المواد النشوية تتحول داخل النبات إلى مواد أخرى دهنية وبروتينية ففى الشجرة الزيتون يتكون النشا، ثم يتحول بعد ذلك بعمليات حيوية معقدة إلى الأحماض الدهنية والجليسيرول واللذان يتحدان بنسب معينة ليعطيان الزيت.

كما أن للضوء تأثير بالغ فى عملية الإزهار ، فبعض البناتات تحتاج إلى فترة إضاءة لا تقل عن عدد معين من الساعات يومياً حتى تزهر وتسمى نباتات النهار الطويل Long day plnts ومن هنا تتضح أهمية التعرض للضوء لفترة طويلة.

كما أن للضوء والحرارة تأثير بالغ على جودة المنتج النباتى وقد ثبت علمياً أن شجرة الزيتون اللاشرقية واللاغربية تعطى أجود أنواع زيت الزيتون وأنقاه.

قال تعالى : ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَطُورِ سِينِينَ (٢) وَهَذَا الْبَلَدِ الأَمِينِ﴾

والتين والزيتون : (قسم) بمنبتيهما من الأرض المباركة وقد قال معظم المفسرين أن المقصود هنا هو الموضع والمكان وليس النبات نفسه والله أعلم .

قال تعالى : ﴿يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ .

وقال تعالى: ﴿ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا﴾

قال تعالى : (وشجرة تخرج من طور سيناء..

قال المفسرون فى معانى الكلمات :

شجرة : هى شجرة الزيتون

تنبت بالدهن : ملتبساً ثمرها بالزيت

صبغ للآكلين : إدم لهم يغمس فيه الخبز

وأصل الصبغ ما يلون به الثوب وشبه الإدام .

الإعجاز العلمى فى الآية السابقة :

الزيتون

سبق أن أوضحنا، كيف أن هذه الآية معجزة، حيث يتدخل الزيتون فى صبغ الآكلين، واستندنا إلى أسانيد علمية وتفسيرية لنرى كيف أن شجرة الزيتون تعطى ثماراً تحتوى الدهن وصبغ للآكلين. ورأينا أن سبب صبغ البشر واختلاف ألوانهم هى صبغة الميلانين الموجودة فى الجلد والشعر والرموش، وأن هذه الصبغة تأتى من التيروزين يأتى من الفنيل ألالانين، وأن ثمار الزيتون بكل تأكيد بها الحموض الأمينية الفنيل ألالانين، وهذا تحد علمى كبير.

مواصفات الزيتون فى القرآن الكريم :

من الآيات السالفة الذكر يتضح لنا أن القرآن الكريم وصف شجرة الزيتون وثمارها وزيتها وبعض منتجاتها بالمواصفات التالية :

١ - الزيتون يتشابه أو لا يتشابه مع الخل والعنب وفعلاً تختلف النباتات السابقة من حيث الطبيعة النباتية، والشكل الظاهرى والمواصفات الزهرية، والنسب غرضه، ولكن الثابت علمياً أن هذه النباتات غير متشابهة فى أشياء كثيرة، ولكن هناك تشابه أيضاً فى أشياء أخرى، فأشجار الرمان والزيتون من النباتات المتشابهة فى الحجم، وفى طبيعة الأوراق، ولكنهما يختلفان فى طبيعة الثمار، أما العنب فإنه يختلف عن الزيتون فى طبيعة النباتات وتتشابه الثمار فى التركيب والمنشأ والشكل العام.

٢ - الزيتون شجرة مباركة

٣ - شجرة الزيتون تنتج الدهن وصبغ للآكلين

ثانياً : الزيتون فى السنة النبوية المطهرة :

لقد نبهتنا السنة النبوية المطهرة القولية والفعلية على أهمية استعمال زيت الزيتون سواء فى الطعام أو فى الدهان، وكان عليه الصلاة والسلام يأكل زيت الزيتون ويدهن به، وأعلمنا أن شجرة الزيتون شجرة مباركة.

قال رسول الله ﷺ كلوا الزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة

١ - عن أبى أسيد رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ : (كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة) (رواه الترمذى وأحمد والحاكم) .

والزيت هنا هو زيت الزيتون، كما قال ابن منظور فى كتابه لسان العرب والشجرة المباركة هى شجرة الزيتون، الدهن الذى يخرج من ثمرة زيت الزيتون .

٢ - عن عائشة أم المؤمنين رضى الله عنها أنها قالت : كان رسول الله ﷺ إذا أراد يُحرم غسل رأسه بخطمى وأشنان، ودهنه بزيت غير كثير.

الزيتون فى القرآن الكريم والعلم الحديث

تحدثنا فيما سبق عن " الزيتون فى القرآن الكريم ومواصفات الزيتون فى القرآن الكريم ، والزيتون فى السنة النبوية المطهرة ، ونواصل الحديث معكم عن أقوال علماء المسلمين عن الزيتون ، والزيتون فى العلم الحديث فنقول وبالله التوفيق :

ثالثاً : قالوا عن الزيتون :

(١) قال ابن عباس رضي الله عنه:

" فى الزيتون منافع، يسرج الزيت، وهو إدام ودهان، ودباغ ووقود يوقد بحطبه وتفله، وليس فيه شىء إلا فيه منفعة ، حتى الرماد يغسل به الإبريسم وهى أول شجرة نبتت فى الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان، ونبتت فى منازل الأنبياء والأرض المقدسة، ودعا لها سبعون نبياً بالبركة منهم إبراهيم ومنهم محمد ﷺ فإنه قال : "اللهم بارك فى الزيت والزيتون " .

(٢) قال داوود :" الزيتون من الأشجار الجلية القدر، العظيمة النفع، تغرس من تشرين (أكتوبر) إلى كانون (ديسمبر)، فتبقى أربع سنين ثم يثمر فيدوم ألف عام.

(٣) قال ابن سينا فى كتابه (القانون فى الطب) :"الزيتون شجرة عظيمة توجد فى بعض البلاد وقد يعتصر من الزيتون الفج الزيت، وقد يعتصر من الزيتون المدرك، وزيت الإنفاق هو الزيت المعتصر من الفج ، والزيت قد يكون من الزيتون البستانى وقد يكون من الزيتون البرى" .

(٤) قال الدكتور صبرى القبانى فى كتابه الغذاء لا الدواء " لقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور فاستغلها خير استغلال إذا ائتدم بثمرها واستضاء بزيتها واستوقد وجزل حطبها.

(٥) قال الدكتور حسان شمسى باشا فى كتابه زيت الزيتون بين الطب والقرآن: قال الدوس هكسلى فى كتابه شجرة الزيتون " لو كنت استطيع الرسم ، وكان لدى

الوقت الكافى لقضيت عدة سنوات وأنا أرسم لوحات تصور شجرة الزيتون ، فكم هناك من أشكال مختلفة لشجرة واحدة ؟ هى شجرة الزيتون .

(٦) انظر إلى زيتوننا .... فيه شفاء المهج

بدا لنا كأعين ...... شهل وذات دعج

مخضرة زبرجد .....مسودة من سبح

رابعاً : شجرة الزيتون فى العلم الحديث :

النسب العلمى :

شجرة الزيتون Olea Tree من الأشجار المعمرة التابعة للفصيلة الزيتونية (Family :Oleaceae) التابعة لرتبة الملتقات Order:Cantortae من ذاوات الفلقتين التابعة للنباتات البذرية من النباتات الزهرية فى المملكة النباتية .

الشكل الظاهرى لشجرة الزيتون :

الزيتونة شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ متراً، أوراقها بسيطة معنقه سهمية متقابلة ذات لون أخضر داكن (زيتونى) تخرج من آباطها البراعم الزهرية فى نورات يصل عدد أزهارها من ١٠- ٤٠ زهرة ، وتزهر الشجرة ثم تثمر بعد ٤-٥ سنوات وتستمر فى إعطاء ثمارها أكثر من ألفى عام.

البراعم الزهرية للشجرة الزيتون

الزيتون من الثمار الغضة Fleshy Fruits حسلة (Drupe يتميز غلافها الخارجى بأنه جلدى رقيق، والطبقة المتوسطة شحمية، أما الطبقة الداخلية فخشبية سميكة بداخلها بذرة اندوسبرمية والجنين مستقيم تكون الثمرة فى البداية خضراء داكنة ثم تتحول إلى سمراء بعد نضجها .

خشب شجرة الزيتون من الأخشاب الممتازة ذات اللون البنى العسلى غنى بالمواد الحافظة التى تمنع تلفه وتسوسه وإصابته بالحشرات أو الأرضة (النمل الأبيض)

والذى يعتبر من ألد أعداء المواد الخشبية .

القيمة الغذائية لثمار الزيتون :

ثمار الزيتون من الثمار الغنية بالزيت، وكما هو معلوم فإن الزيت يتكون من الأحماض الدهنية (Fatty Acids والجليسرول .(Glycerol).

وفيما يلى القيمة الغذائية لكل ١٠٠جرام من الزيتون:

١ ـ بروتينات ١,٥جرام

٢ ـ زيت ١٣,٥جرام

٣ ـ مواد سكرية ٤جرام

٤ ـ بوتاسيوم ٩١ مليجرام

٥ ـ كالسيوم ٦١مليجرام

٦ ـ مغنسيوم ٢٢مليجرام

٧ ـ فوسفور ١٧مليجرام

٨ ـ حديد ١مليجرام

٩ ـ نحاس٢٢مليجرام

١٠ ـ ألياف ٤,٤ جرام

١١ ـ كاروتين ١٨٠ ميكروجرام

١٢ ـ فيتامين أ ٣٠٠وحدة

قال ابن وكيع يصف الزيتون :

وبتحليل الزيت وجد أنه يحتوى الأحماض الدهنية التالية :

١ ـ حمض الأولييك Oleic Acid

٢ ـ حمض البالمتيك Palmitic Acid

٣ ـ حمض الينولييك Linoleic Acid

٤ ـ حمض الاستياريك stearic Acid

٥ ـ حمض الميرستيك Myrisitic Acid

وقد سبق أن شرحنا فى موضوع النخل فى القرآن الكريم والعلم الحديث أهمية كل من البروتينات والدهون والسكريات والأملاح والألياف وبعض الفيتامينات للجسم (ويمكن الرجوع إليها) .

وقد قام مؤلف هذا الكتاب بتحليل عينات مختلفة من الزيوت التالية :

١ ـ زيت الكتان (linseed Oil

٢ ـ زيت الفول السودانى (Peanut Oil

٣ ـ زيت السمسم (Sesame Oil

٤ ـ زيت بذرة القطن (Cotton Seed Oil

٥ ـ زيت فول الصويا (Soyabean Oil

٦ ـ زيت الزيتون (Olive Oil

مستخدماً الفصل الكروماتوجرافى الرقيق T.L.C والفصل الغازى السائل G.L.C ووجد أن زيت الزيتون من أفضل الزيوت السابقة، حيث أدت إضافته إلى مزارع الفطريات إلى تحسين إنتاج تلك الفطريات ويرجع ذلك لاحتوائه على كمية عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة، وعلى كمية عالية من الجليسريدات

الثلاثية (Triglycerides).

وترجع القيمة الغذائية والطبية العالية لزيت الزيتون لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والتى تصل إلى ٨٣٪ من زيت الزيتون وهى تفوق نسبتها فى الزيوت الأخرى بكثير.

كما يحتوى زيت الزيتون على نسب عالية من الفيتامينات وخاصة فيتامين E.B والكاروتين .

لذلك قال الرسول محمد صلى الله عليه وسلم (كلوا الزيت وادهنو به فإنه من شجرة مباركة).

والزيت المذكور هنا هو زيت الزيتون فقد جاء فى لسان العرب لابن منظور أن الزيت : عصارة الزيتون والزيتون شجرة معروفة والزيت : دهنه.

وزيت الزيتون، هو الزيت الوحيد الذى كان معروفاً ومشهوراً فى الأيام السابقة بالمنطقة العربية فعندما يذكر الزيت فإنهم يعنون زيت الزيتون.

الفوائد الطبية لزيت الزيتون :

لزيت الزيتون فوائد طبية كثيرة نذكر منها على سبيل المثال:

النسبة المفيدة منه بالجسم على عكس الدهون والزيوت الأخرى.

يحمى الجسم من أمراض تصلب شرايين القلب.

يؤدى تناول زيت الزيتون إلى هدوء الأعصاب وانخفاض ضغط الدم المرتفع .

يؤدى تناول زيت الزيتون إلى تحسين حالة مريض السكر المرضية حيث يحافظ على مستوى سكر الدم والجليسريدات الثلاثية عند مرضى السكر.

زيت الزيتون مضاد للإمساك، وملطف للبشرة ودهان ممتاز للشعر ، ومانع لقشرة الرأس، وقد صدق رسول الله ﷺ حيث قال : "كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة ".

الأهمية الاقتصادية لشجرة الزيتون :

لشجرة الزيتون أهمية خاصة عند العرب والمسلمين منها :

شجرة الزيتون من أهم الأشجار التى تنبت فى فلسطين المحتلة، وأسبانيا المسلمة الضائعة وسيناء وسوريا ولبنان وهى كما قال المصطفى صلى الله عليه وسلم :" شجرة مباركة".

يستخدم خشبها فى صناعة أفخر أنواع الأثاث الخشبى

يستخدم تفل النوى (المتبقى بعد عصر الزيت) فى علف الدواب، وتسميد الأرض ، ووقود وفى تطبين الجدران .

تستعمل أوراق شجرة الزيتون فى معالجة أمراض الأسنان واللثة عند مضغها خضراء.

تعطى شجرة الزيتون حوالى ٦٠ كيلو جرام من الزيتون المستخدم فى التخليل والتغذية وينتج منه زيت الزيتون .

شجرة الزيتون تعمر أكثر من ٥ آلاف سنة، ولا تحتاج إلى مجهود كبير فى الرعاية فهى حقاً شجرة مباركة .

فهل بعد ذلك لا نأكل زيت الزيتون ولا نَّدهن به ونعتنى بشجرة الزيتون تلك الشجرة المباركةّ!!!!

بقلم الدكتور نظمى خليل أبو العطا موسى

أستاذ علوم النبات فى جامعة عين شمس

ومدير مركز ابن النفيس للخدمات الفنية فى البحرين



إنتاج زيت الزيتون عالى الجودة

تنتشر زراعة الزيتون فى بلدان حوض البحر المتوسط حيث تمثل تلك المنطقة حوالى ٩٨٪ من المساحة المنزرعة بالعالم . هذا فالموطن الأصلى لشجرة الزيتون هى منطقة شرق البحر المتوسط (سوريا - تركيا) إلا أن آراء أخرى تذكر أن فلسطين هى أرض الزيتون - أما فى مصر فيرجع تاريخ زراعته إلى عهد الفراعنة (١٨٠٠ سنة قبل الميلاد) حيث وجدت فى الفيوم وواحة سيوه .

يعتبر زيت الزيتون من الزيوت السائلة القابلة للأكل مباشرة دون أى معاملات كيميائية حيث أنه عصير ثمرة الزيتون الطبيعى الذى تم الحصول عليه بطرق طبيعية فقط بالضغط أو بالطرد المركزى الأفقى . وطبقاً لبعض التقارير العالمية فإن أهمية زيت الزيتون أخذت بالتناقص نظراً لارتفاع تكاليف إنتاجه وغلاء ثمنه وبسبب منافسة الزيوت النباتية الأخرى نظراً لوفرتها ورخص ثمنها بالنسبة لزيت الزيتون - إلا أنه نتيجة لأن زيت الزيتون يستخرج مباشرة من ثمار الزيتون الطازجة ويستهلك مباشرة ويباع فى الأسواق محتفظاً برائحته العطرية المميزة وكذلك لاحتفاظه بكامل صفاته البيولوجية بما فيها من الفيتامينات لذا فهو يسمى بـ " سيد الزيوت " بالتالى مازالت أهميته التغذاوية عالية على الرغم من ارتفاع سعره .

وأما عن مراحل تطور صناعة زيت الزيتون فقد كانت بطيئة جداً على مر العصور بالمقارنة مع باقى الصناعات الغذائية الأخرى ، وذلك لكونها صناعة موسمية بجانب أن الزيتون يعانى من مشكلة التحميل (بمعنى أن المحصول قد يكون غزيراً فى عام وضعيفاً فى العام التالى) لذلك كان الاعتماد على الطرق القديمة فى استخلاص الزيت من الثمار والتى كانت تعتمد على الجهد العضلى

ثم تطورت إلى استخدام المكابس الهيدروليكية ثم أخذت حركة التطور فى الزيادة إلى أن تم استحداث المعاصر الآلية ذات الإنتاجية العالية المعتمدة على استخدام أجهزة الطرد المركزى .

وطبقاً لإحصائيات وزارة الزراعة المصرية تبلغ المساحة المنزرعة من أشجار الزيتون لعام ٢٠٠١ حوالى ١١٣,٠٨٠ ألف فدان (المساحة المثمرة ٧٧,٣٤٣ ألف فدان ، متوسط إنتاج الفدان ٣,٨ طن ، إجمالى الإنتاج ٢٩٣,٩٠٣ ألف طن ثمار) وكمية الزيت حوالى ٤ آلاف طن تستخرج من حوالى ٣٥ ألف إلى ٤٠ ألف طن ثمار .

هذا وتعتبر صناعة زيت الزيتون من المشروعات الصغيرة التى تفيد المستثمر الصغير لما لها من عائد مضمون .



كيفية تعبئة وتخزين
زيت الزيتون والحفاظ عليه

تخزين زيت الزيتون

يحدث لزيت الزيتون خلال التخزين نتيجة لظروف التخزين السيئة أو نتيجة لوجود جزيئات صغيرة لم يتم التخلص منها أثناء الترشيح وتلك الجزيئات تحتوى على سكريات تسبب حدوث التخمرات بالزيت لذا يجب العناية بالتخزين باتباع طرق وشروط التخزين السليمة مع مراعاة أن يتم تقدير مدى ثباتية الزيت ضد الأكسدة باستخدام جهاز الرانسيمات Rancimat بغرض معرفة صلاحية أنواع زيت الزيتون ومقاومتها للتزنخ حتى يتم تخزينها إما منفرداً على حده أو متجمعة (مخلوطة) .

معدات التخزين :

يفضل أن يتم تخزين زيت الزيتون فى مكان بارد وفى أوعية وتانكات متحركة مع المحافظة على درجة حرارة التخزين عند ١٠ - ١٥ م وذلك لتقليل حدوث الأكسدة ولمنع حدوث الغربشة بالزيت - هذا اما فى حالة الكميات الكبيرة يفضل أن يتم التخزين تحت الأرض فى تانكات مصنعة من ستانلس ستيل للمحافظة على نكهة الزيت إلى حدٍ ما ولمنع حدوث أكسدة بالزيت - إلا أنه فى حالة التانكات العادية المصنعة من الحديد يجب تغطيتها من الداخل بمادة الإيبوكس Epoxy أو الإنامل لمنع تلامس معدن الحديد مع الزيت الذى يسبب مشاكل من ارتفاع قيم الحموضة وتيم البيروكسيد - عموماً الأبحاث أثبتت أن أفضل تانكات لتخزين زيت الزيتون يجب أن تصنع من مادة ستانلس ستيل .

أظهرت الأبحاث أنه يفضل تعبئة زيت الزيتون فى عبوات مصنعة من الزجاج الملون أو عبوات الصفيح المغطاة من الداخل بمادة الإنامل ، بينما عبوات PVC لاتفضل استخدامها نتيجة لإمكانية تسرب الأوكسجين إلى الداخل مما يسبب تدهور الزيت - عموماً يفضل وضع العبوات وتخزينها فى أماكن جافة وباردة وغير معرضة للشمس للمحافظة على جودة الزيت .

شروط عبوات زيت الزيتون :

- ❖ مقاومة للصدمات والضغط .
- ❖ تتحمل التفريغ أثناء التعبئة .
- ❖ سهلة الفتح ومحكمة القفل .
- ❖ ليس لها رائحة .
- ❖ لها المقدرة على حماية الزيت من الأوكسجين والمعادن والضوء .

عموماً يفضل التعبئة فى عبوات صغيرة الحجم وسهلة التداول .

تدهور زيت الزيتون :

يحدث تدهور لزيت الزيتون نتيجة لحدوث التزنخ الأوكسيدى أو الليبيزى حيث من المحتمل حدوث التحلل الليبيزى فى الزيت وهو مازال بالثمرة - بينما التزنخ الأوكسيدى يحدث بالزيت بعد استخلاصه وخلال تخزينه - وعملية الأكسدة تحدث أى إن كان فى الظلام ويسمى Outoxidation أو فى الضوء ويسمى hotoxidation ويحدث تزنخ للزيت فى صور إما أن يكون ناتجاً عن تحلل مائى أو تحلل ميكروبى (نشاط إنزيمى) أو تزنخ أوكسيدى كما يلى :

التحلل المائى :

يحدث تحلل للجليسريدات الثلاثية للزيت إلى أحماض دهنية حرة نتيجة لوجود عدة عوامل مساعدة وهى الرطوبة - الحرارة - نشاط إنزيمى - نمو ميكروبى -

مواصفات تانكات تخزين زيت الزيتون :

يجب أن تتوافر الشروط والمواصفات الآتية بتانكات تخزين زيت الزيتون :

- ❖ تصنع من مادة يسهل تنظيفها .
- ❖ مصنعة من خامات لاتتعامل مع الزيت وليس لها المقدرة على امتصاص الروائح أو إحداث أكسدة للزيت وتفضل أن تصنع من ستانلس ستيل (من الصلب غير القابل للصدأ) .
- ❖ لها القدرة على حماية الزيت من الضوء والهواء .
- ❖ تحافظ على ثبات درجات حرارة التخزين والتى يفضل أن تكون منخفضة (١٠ - ١٥ْ م) على أن يلحق بها نظام معين لذلك .
- ❖ مقاومة للصدمات والضغوط ويسهل فتحها وقفلها .
- ❖ مزودة بأنبوبة خارجية لمعرفة مستوى الزيت بالداخل .
- ❖ اقتصادية .
- ❖ يجب أن تتعدد المداخل والمخارج بتانكات التخزين وذات شكل قمعى من أسفل ومزود بمحبس لإزالة الرواسب والماء العالق بعد فترة من ملء التانك بالزيت .

تعبئة زيت الزيتون :

تلعب خطوة تعبئة زيت الزيتون دوراً هاماً لما لها من تأثير على مدى صلاحية الزيت وعلى فترة تسويقه - والعبوات المستخدمة إما أن تكون بلاستيكية أو من الصاج المغطى من الداخل بمادة الإنامل وتستخدم مادة بولى فينيل كلوريد (PVC) وبولى إيثلين بصورة واسعة فى تعبئة زيت الزيتون - كذلك تستخدم عبوات الزجاج على نطاق واسع فى التعبئة .

وينتج عن هذا النوع من التزنخ زيادة فى حموضة الزيت مع نكهة رديئة .

التحلل الميكروبى :

يحدث هذا النوع من التحلل نتيجة لنشاط ميكروبى فى مرحلة مابين الجرش والاستخلاص أو خلال التخزين السيئ للثمار وينتج عن هذا التحلل زيادة فى الحموضة مع نكهة كريهة نتيجة لنشاط الإنزيمات كما يلى :

التزنخ أو التحلل الإنزيمى :

يحدث هذا النوع من التزنخ نتيجة لنشاط إنزيم الليبيز نتيجة لأحد العوامل الآتية:

❖ سقوط الثمار على الأرض أو تركها مدة طويلة على الأشجار بدون جمع على الرغم من حلول ميعاد جمعها .

❖ حدوث إصابة حشرية للثمار .

❖ تخزين الثمار فى طبقات ذات سمك كبير مما يتسبب فى رفع درجة حرارة الثمار فيما بينها فتحفز من نشاط وعمل إنزيم الليبيز ويسبب هذا النوع من التزنخ ارتفاعاً فى قيم الحموضة مع تدهور النكهة بالزيت .

التزنخ الأوكسيدى :

يحدث هذا النوع من التزنخ نتيجة لوجود الأكسجين داخل الزيت مما يتسبب فى أكسدة الأحماض الدهنية غير المشبعة منتجاً مركبات هيدروبيروكسيدية ذات رائحة كريهة - هذا فزيت الزيتون مقاوم للأكسدة نتيجة لعدم احتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية العديدة فى عدم التشبع بجانب احتوائه على مضادات الأكسدة طبيعية (توكوفيرولات - فينولات) - إلا أنه حساس جداً للضوء - هذا النوع من التحلل (تزنخ) يسبب ارتفاعاً فى قيم البيروكسيد و T.B.A.والمركبات التبادلية الثنائية والثلاثية مع هدم الفيتامينات والأحماض الدهنية الأساسية .

فعل مضادات الأكسدة :

تعمل مضادات الأكسدة على منع حدوث أكسدة الزيت بتفاعلها مع الشقوق الحرة حيث يعطى مضاد الأكسدة الهيدروجين ليدخل على الروابط الزوجية فتغير من شكلها فبالتالى لاتتعرف عليها الشقوق الحرة مما يوقف من عملها .

العوامل المساعدة على تدهور زيت الزيتون

هناك عدة عوامل لها تأثير قوى فى إحداث أكسدة الزيوت وخاصة أكسدة زيت الزيتون نذكر منها الأوكسجين – الحرارة – الضوء – المعادن . . . إلخ كما يلى :

(أ) الأوكسجين :

يعتبر الأوكسجين أساسا لأكسدة الزيت حيث يدخل الأكسجين إلى الزيت خلال عمليات التصنيع أو التخزين أو خلال التعبئة لعدم وجود غاز خامل – ومعدل ذوبان الأوكسجين فى زيت الزيتون هو ٢ – ٢,٥٪ – لذا فالتعبئة خلال غاز خامل أو تحت تفريغ هامة لمنع أكسدة زيت الزيتون .

(ب) درجة الحرارة :

الارتفاع فى درجة الحرارة يسرع من حدوث الأكسدة خاصة فى غرف التخزين.

(جـ) المعادن :

تلوث الزيت بالمعادن خاصة الحديد أو النحاس يحفز من حدوث الأكسدة الذاتية ويحدث التلوث بالمعادن خلال عمليات التخزين أو خلال أجهزة التصنيع

تدهورات أخرى لزيت الزيتون :

تحدث عيوب وتدهورات بزيت الزيتون خلاف الأكسدة وزيادة قيم الحموضة نذكر منها :

رجوع النكهة غير المرغوبة :

يحدث فى بعض الأحيان حدوث رجوع لنكهة زيت الزيتون غير الجيدة ولكن ليس بقوة مثل باقى الزيوت (الصويا - الكانولا) نتيجة لوجود عدة عوامل سببت ذلك وهى نتيجة لوجود الأوكسجين والمعادن مع تعرض الزيت للضوء والحرارة .

عكارة زيت الزيتون :

يحدث غربشة وعكارة زيت الزيتون نتيجة لوجود مواد غريبة لم تتم إزالتها بخطوة الترشيح وخلال مرحلة التشتية Winterization ومن تلك المواد جزيئات الأنسجة والماء وأيضاً الجلسريدات الثلاثية ذات نقطة الانصهار مثل تراى بالمتين وتراى ستيارين .

ظهور نكهة غريبة للزيت :

زيت الزيتون حساس جداً للروائح حيث أنه سريع الامتصاص لأى رائحة تتواجد قريبة منه أو ملامسة له مما يتسبب فى إحداث عيوب فى الخواص الحسية ويحدث هذا أثناء عمليات الاستخلاص أو لوجود الأوراق بالثمار أثناء عمليات العصر (لم يتم إزالتها) أو لوجود إصابة بالزيتون بذبابة الفاكهة وكذلك لتلامس الحديد (الآلات والمعدات) مع الزيت مما يسبب نكهة غير مرغوب فيها أو لوجود دخان أو نتيجة لعدم نظافة أماكن التخزين (البيئة المحيطة) .

إحذروا.. الضوء يفسد زيت الزيتون

أظهرت دراسة حديثة قامت بها جامعة بارى فى إيطاليا مدى تأثر زيت الزيتون بالضوء العادى ، مما يؤدى إلى تلف وتدمير مضادات الأكسدة الموجودة فى الزيت وهذا يقلل كثيرا من قيمته الغذائية .

وتعتبر مضادات الأكسدة أحد المركبات الهامة التى يحتويها زيت الزيتون ، ويعمل الضوء الساقط على الزيت المخزن فى أوعية شفافة على إتلاف هذه

المركبات الكيميائية ، ومما يسرع من هذه العملية وجود الأوكسجين (الهواء الجوى) داخل أوعية الحفظ.

استمرت التجارب التى قام بها فريق العمل حوالى سنة الكاملة ، وتبين بعدها أن زيت الزيتون الموجود فى أوعية شفافة فقد أكثر من ٣٠٪ من مركبات التوكوفيرول والكاروتينويد وهما من أهم مركبات مضادات الأكسدة الموجودة فى الزيت.

وخلصت الدراسة إلى ضرورة إبعاد الزيت عن ضوء الشمس أو الضوء العادى وحفظه فى أوعية زجاجية ملونة وغامقة اللون أو حفظه فى أوعية معدنية غير قابلة للصدأ مع ضرورة عدم تكديس كميات كبيرة من زيت الزيتون فى المنزل.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن زيت الزيتون يتأثر أيضا بدرجة الحرارة المرتفعة فى المطابخ كما يتأثر بأبخرة الطهى وبالأدخنة المتصاعدة أثناء عمليات الطهو العادية واليومية والتى تتم فى المطابخ تحت ظروف تهوية سيئة.



زيت الزيتون..والطب البديل
آفاق علاجية بعيدة المدى

زيت الزيتون وأوجاع القلب

هناك دراسات قائمة تؤكد تصريح باحثين أوروبيينَ أن زيتَ الزيتون البكر قَدْ يَكُون فعّالاً جداً فى تخفيض خطرِ أمراضِ القلب بسبب محتواه العالى من مركّباتِ نباتيةِ مضادة للاكسدة، ففى أحد هذه الأبحاث، دراسة حديثة أجريت على ٢٠٠ رجلٍ صحيح الجسم ولا يشكو من أى مرض، وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر غنى فى مضادات الأكسدة التى تسمى بولى فينولز polyphenols ويُعتبر تأثيرها على صحةِ القلبِ أقوى بكثير مِنْ النوع «المصنّع» غير البكر.

فوائد للقلب

❖ وتفترض النتائج أنّ زيت الزيتون البكر يَكُونُ أكثر فعالية على صحة القلب من حيث تخليصه مِنْ الدهن الأحادى غير المشبع. ويعزى الى عنصر البولى فينولز عدد من الفوائد الصحيَة للقلب والتى تنسب عادة لزيت الزيتون.

وتقول الدكتورة ماريا - إيزابيل كوفاس من معهد بلدية برشلونة للبحثِ الطبى بإسبانيا والباحث الرئيسى فى هذه الدراسة إن زيت الزيتون البكر، هو فى الحقيقة، الزيت النباتى الوحيد الغنى فى محتواه من عنصر البولى فينولز.

وأن كُلّ الزيوت النباتية ما عدا زيت الزيتون البكر تخضع لعملية (التصفية والتكرير) والتى تؤدى عادة الى فقد البولى فينولز عملياً.

وقد لاحظ الباحثون أنه حتى زيت الزيتون «العادى» لا يزال يحتوى على قدر من البولى فينولز، لكونه خَلِيْطاً من زيتِ الزيتون البكر وأنواع أخرى من الزيوت المصنّعة.

وفى هذه الدراسة التى أجريت على ٢٠٠ رجل من الشباب ومن متوسطى العمر، تم إعطاؤهم ثلاثة أنواع من زيتِ الزيتون لمدة ثلاثة أسابيع لكل نوع منها. كان واحد من تلك الأنواع زيت زيتون بكر وعالى المحتوى من البولَى فينولز، أما النوعان الآخران فكَانا من النوعية المصنّعةَ والمكررة بشدّة وتحتوى على مستوى متوسط الى منخفض من البولى فينولز.

وقد استعملَ هؤلاء الرجال، الخاضعون لهذه الدراسة، الزيوت الثلاثة بدلاً مِنْ الدهون الغذائية الأخرى. فى نهايةِ الدراسة، وَجدَ الباحثون أن مستويات الكوليسترول «الجيد» ذى الدهون عالية الكثافة HDL كَانتْ أعلى بعد مضى الأسابيعِ الثلاثة من تناول الرجال لزيتِ الزيتون البكر. كما وُجد أن هناك هبوطا كبيرا فىَ علاماتِ ما يسمّى بالإجهادِ المؤكسد oxidative stress وهى عملية تساعدُ على ترسيب جزيئاتِ الكوليسترول «السيئ» أى ذى الدهون منخفضة الكثافة LDLعلى بطانة جدار الشرايين مما يسبب تصلب وتَضييق تلك الأوعية الدموية التى تغذى القلب بالدم المؤكسد.

إن من المعروف والمسلم به أن الدهون الأحادية غير المشبعة Mono-unsaturated تكُون عادة البديل الصحى للدهون المُشبَعةِ الموجودَة فى المُنتَجاتِ الحيوانيةِ مثل الزبدة. وهذه الحقيقةِ، مضافة الى منافعِ البولى فينولز تجعل من زيت الزيتون أفضل مصدر جيد للدهن.

وحتى يتمكن العلماء من إطلاق توصيتهم بتناول زيتِ الزيتون البكر كبديل للزيوت النباتية الأخرى، لا بد من إجراء تجارب إكلينيكية كبيرة لتحديد الرُؤية الصحيحة للمزايا الصحية المتوقعة. وقد وردت تفاصيل هذه الدراسة فى دورية «المدونات فى الطبّ الباطنى»، عدد سبتمبر (أيلول) عام ٢٠٠٦ .

زيت الزيتون مسكن للآلام

اكتشف باحثون من مركز أبحاث فى فيلادلفيا فى الولايات المتحدة ان ٥٠ غراما من زيت الزيتون من العصرة الأولى تعادل نحو واحد بالعشرة من جرعة دوائية من الـ"إيبوبروفين" المسكن للألم.

وقال فريق البحث إنه رغم أن تأثير تلك الكمية ليس بالقوة الكافية لتسكين أوجاع الرأس إلا أنه قد يفسر فائدة زيت الزيتون الذى يعتبر عنصرا أساسيا فى وجبات الطعام لدى سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط.

أما المادة الفعالة التى عثر عليها بكميات كبيرة زيت الزيتون الطازج فتسمى" أوليو كانثال" وتثبط نشاط إنزيمات لها علاقة بالالتهاب بنفس الطريقة التى تعمل بها مادة الـ" إيبوبروفين" المسكن للألم وغيره من عقاقير مضادة للالتهابات.

ويرتبط الالتهاب بعدد كبير من الأعراض الصحية مثل أمراض القلب والسرطان.

ويقول المشارك فى إعداد الدراسة "بول بريسلين": لطالما ارتبطت وجبة منطقة البحر المتوسط التى يشكل زيت الزيتون عنصرا أساسيا فيها بالكثير من الفوائد الصحية بما فيها خفض نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب وسرطان الثدى وسرطان الرئة وسرطان الأمعاء وسرطان الجلد وبعض أمراض العُتاه الباكر".(ضرب من الجنون ينشأ عادة فى أواخر عهد المراهقة ويتميز بفقدان الاهتمام بالناس والأشياء وبسلوك منحرف غريب.)

ويضيف بريسلين:" ترتبط فوائد مشابهة لزيت الزيتون ببعض العقاقير الخاصة اللاستيرويدّية (عقاقير عضوية تنحل فى الأدهان مثل الهرمونات

وحوامض المرارة والفيتامينات) والعقاقير المضادة للالتهابات مثل الأسبيرين والإيبوبروفين."

وقد توصل الفريق إلى اكتشافه بعد أن لاحظ أحد الباحثين أن زيت زيتون العصرة الأولى الطازج يثير مؤخرة الحنجرة بنفس الطريقة التى يؤثر عليها عقار الإيبوبروفين.

وتقول العالمة فى حقل التغذية فى مؤسسة التغذية البريطانية كلير وليامسون:" يحتوى زيت الزيتون على عدد كبير من المواد الفعالة من الناحية الحيوية ,لكننا لسنا متأكدين بعد من وظيفتها."

وتضيف وليامسون:" نعتقد أن زيت الزيتون له خواص مضادة للأكسدة ,لكن حتى نقول أن له نفس التأثير الحاصل من تناول عقار مضاد للأكسدة فذلك شىء بحتاج للمزيد من البحث."

وتردف وليامسون بالقول إنه لمّا كان زيت الزيتون غنيا بالشحم لذا يجب تناوله باعتدال.



زيت الزيتون يقاوم سرطان الجلد

اكتشف علماء يابانيون أن تعريض الجلد لزيت الزيتون ذى النوعية الجيدة بعد التعرض للشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد

وقد اختبرت الطريقة الجديدة بنجاح على الفئران المعدلة وراثيا والتى لا تحمل الشعر

وكشف الباحثون عن أن زيت الزيتون ذا الدرجة العالية يساعد على إبطاء ظهور آثار السرطان على الجلد ويقلل من حجم الأورام السرطانية إذا ما نُشر على الجلد

وقد وضع الباحثون، بقيادة الدكتور ماسماميتسو إتشيهاشى من كلية الطب فى جامعة كوبى، الفئران تحت ضوء الشمس ثلاث مرات فى الأسبوع

وبعد خمس دقائق من تعريضها لأشعة الشمس، قاموا بدهن مجموعة من الفئران بزيت الزيتون العادى وأخرى بزيت الزيتون الجديد ذى الدرجة العالية، وثالثة لم تُعرَّض إلى نوع من زيت الزيتون

وبعد ثمانية عشرة أسبوعا بدأت أورام سرطانية بالظهور على مجموعة الفئران التى لم تعرض على زيت الزيتون، أما الفئران التى عُرِّضت لزيت الزيتون العادى فكانت أفضل حالا قليلا

غير أن مجموعة الفئران التى عُرِّضت لزيت الزيتون الجديد ذى الدرجة العالية لم تظهر عليها أى آثار لسرطان الجلد إلا بعد أربعة وعشرين أسبوعا.

أورام صغيرة

كذلك فإن الأورام التى ظهرت على فئة الفئران الأخيرة كانت أصغر وأقل كثافة، بل أنها ألحقت ضررا أقل بتركيبة مادة "دى أن أى" فى الجلد

ويعتبر زيت الزيتون غنيا بالمواد المانعة للتأكسد التى يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد

وتقول الأخصائية فى المراض الجلدية، الدكتورة جوليا نيوستن-بشوب، من صندوق أبحاث السرطان فى بريطانيا، إنها لم تسمع قط بأن زيت الزيتون يستخدم بهذه الطريقة لكن هذا الاستخدام يبدو معقولا

وأضافت أن بالإمكان أن يجادل المرء بأن زيت الزيتون لا يمكن أن يقود إلى ضرر وأنه مُرطِّب جيد للجلد، لكنى لا أريد أن أعطى الانطباع للناس بأن بإمكانهم التعرض للشمس دون أى أضرار بمجرد أن تُدهن بشرتهم بزيت الزيتون

أما الدكتورة كيت لو، رئيسة برامج الأبحاث السريرية فى حملة أبحاث السرطان فى بريطانيا قالت إنه من الصعب التوصل إلى استنتاجات دقيقة من دراسة قصيرة الأمد على الحيوانات.

وأضافت أن الناس تريد التعرض للشمس وأن أى وسيلة لحماية البشرة من أضرار أشعة الشمس سوف تستقبل بسرور.

واستطردت الدكتورة لو قائلة إن فكرة التعرض للشمس وإزالة آثارها بمجرد تغطية البشرة بزيت الزيتون لا تبدو وسيلة علمية.

زيت الزيتون .. التمر هندى
(علاجات طبيعية)

تفرز المعدة طبيعيًا كمية محددة من سائل يتكون من مزيج من المواد الكاوية أهمها: حمض يسمى الهيدروكلوريك، ومجموعة من الأنزيمات ومواد كيميائية أخرى تساعد فى عملية هضم الطعام. ويبقى هذا السائل الحمضى فى المعدة، حيث يمنعه غلاف مخاطى واق من إتلاف بطانتها، ولكن فى بعض الأحيان يتسلل هذا الحمض إلى المرىء، وهو الأنبوب الذى يصل الفم بالمعدة، وإذا بقى الحمض طويلاً فى المرىء، حيث - لا ينبغى أن يتواجد - فإنه يحدث حرقًا فى بطانته يؤدى إلى شعور بحرقة الجوف وعدم الارتياح لذلك تعرف زيادة حموضة المعدة بحرقة فم المعدة، أو «حرقة الفؤاد»، ويقول البعض بالتعبير الدارج «حرقان الصدر».

ويمكن تجنب الحموضة أو الارتجاع باتباع النصائح التالية:

١ - أخذ الوقت الكافى فى تناول الطعام ومضغه جيدًا، ويفضل تناول ٥ وجبات خفيفة وصغيرة ، وموزعة على النهار بطوله، بدلاً من تناول ٣ وجبات كبيرة.

٢ - فى المساء لا تذهب للفراش مباشرة بعد تناول الطعام، ولكن يجب تناول الطعام قبل ساعتين على الأقل من الخلود إلى الفراش، وليس قبل النوم مباشرة.

٣ - تجنب الأطباق الساخنة جدًا، والباردة جدًا، وتلك المشبعة بالتوابل، والدهون، والأغذية المقلية، والأطباق المسبكة.

٤ - شرب الماء بعد كل وجبة، فالماء يشطف الحمض من المرىء ويخفف من تركيز

الحمض داخل المعدة.

٥ - الجلوس بعد تناول الطعام، وعدم الاستلقاء على الأريكة بعد الأكل مباشرة، فوضعية النوم الأفقية تجعل الحمض يخرج من المعدة إلى المرىء، ويفضل المشى بعد تناول الطعام، حيث يساعد المشى على إبقاء الحمض فى المعدة.

٦ - عند النوم محاولة تعلية الرأس فوق الوسادة بضعة سنتيمترات إضافية، أو وضع عدد زائد من الوسائد حتى تعمل الجاذبية على الدفع بالطعام لأسفل، فتقل فرصة ارتجاعه.

٧ - عدم الضغط على المعدة، خاصة بعد تناول وجبة كبيرة ، حيث يمكن لأى شىء يضغط معدتك، وهى ممتلئة أن يدفع بالحمض المعوى نحو المرىء، فإذا تناولت وجبة كبيرة يجب ألا ترتدى ثيابًا ضيقة، أو تمارس التمارين الرياضية، أو تحمل أوزانًا ثقيلة إلا بعد ساعتين أو ثلاث على الأقل.

٨ - مضغ العلكة (اللبان)، فمضغ العلكة من أفضل الطرق لتفادى الحموضة، حيث يعمل على تغليف المرىء باللعاب وحمايته من الحمض المعوى ، ولكن ينصح بعدم الإكثار من مضغ العلكة؛ لأنها قد تسبب الغازات والإسهال، وبخاصة العلكة بنكهة النعناع.

٩ - التوقف عن التدخين الذى يعيق إفراز اللعاب، ويحث المعدة على إفراز الحمض، كما أنه يرخى العضلة الواقية (الصمام) التى تصل المرىء بالمعدة.

١٠ - التخلص من الضغوط العصبية، وتجنب التوتر ما استطعت.

وفى حالة الشعور بالحموضة يمكن عمل علاج طبيعى، ومن المطبخ، ومن هذه العلاجات:

١ - استخدام زيت الزيتون فى تحضير الأطباق، فهو غذاء سهل الهضم، ولا يغير حموضة المعدة.

٢ - يمكن تناول ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الأكل.

٣ - خلط ملعقتين من زيت الزيتون النقى ومزجه مع بياض بيضة ، وشرب المزيج بسرعة دون تذوق للطعم ؛ لأنه غير مستساغ غالبًا.

٤ - يحضر مركَّب من نقيع التمر هندى فى الحليب بنسبة ١ - ٤ يسمى «مصل التمر هندى»، وهو يفيد فى إزالة الحموضة الزائدة فى الجسم.

٥ - ينصح بأكل من ٥ إلى ١٠ حبات من اللوز فى اليوم، للتخلص من الحرقة أو حموضة المعدة، حيث يشكل زيت اللوز غشاء رقيقًا يحمى جدار المعدة، كما تشكل البروتينات التى يحتوى عليها اللوز غشاء طبيعيًا يغطى المعدة من إفراز الحمض بكمية كبيرة ويسرِّع عملية الهضم، كما تمكن العلماء من إثبات أهمية اللوز فى معالجة أوجاع المعدة مدعمين ذلك بدراسات معمقة.

٦ - تناول كوبين من عصير الكرنب أو عصير البطاطا النيئة يوميًا.

٧ - تقشير ثمرة بطاطس، ثم خرطها لأجزاء صغيرة وعصرها بقطعة شاش، ثم إضافة مقدار مساوٍ من الماء لعصير البطاطس الناتج، وشربه على مهل.

٨ - غلى ٥٠ جم من «عرق السوس فى لتر من الماء، لمدة ١٠ دقائق، ثم تركها منقوعة مدة ٥ أو ٦ ساعات.

تناول ٣ أكواب من هذا المغلى فى كل يوم على مدى ٣ أسابيع، ويجدد هذا العلاج بعد مرور ١٠ أيام ، ولكن احذر أن تتناول عرق السوس إن كنت تعانى من ارتفاع فى ضغط الدم.

٩ - خلط ورقتين من خس أيسبرج (كابوشى) بالخلاط الكهربائى مع مقدار من الماء المثلج، وشرب هذا العصير الأخضر الكثيف على مهل.

١٠ - طحن ٣ ملاعق صغيرة من بذور الشبت ونقعها فى الماء المغلى لمدة نصف ساعة، ثم يصفى هذا المنقوع، ويضاف إليه العسل للتحلية، ويتم تناوله لوقف

الارتجاع والتخلص من الحموضة، فالشبت يتميز بتأثير ملطف للمعدة المضطربة، والتى تميل لإرجاع بعض الطعام، لذا فإن تناول الشبت يساعد على استقرار وتهدئة المعدة، وبالتالى مقاومة الارتجاع والحموضة.

١١ - إضافة كمية من الكركم للطعام، فالكركم يزيد من إفراز العصارات الهاضمة، وينشط تفريغ المعدة لمحتوياتها، مما يقلل من فرص الارتجاع والحموضة. وإذا لم يحدث تأثر ملحوظ، فيتم تناول كوب من اللبن الممزوج بمقدار ملعقة من الكركم مع كل وجبة طعام.. أو تناول كبسولات الكركم بمعدل كبسولة كل وجبة طعام.

١٢ - الإكثار من تناول الأعشاب البحرية، حيث تعمل على تشكيل مادة هلامية تمنع الحمض من النفاذ إلى المرىء، يمكن تناول هذه الأعشاب مقطعة فى الحساء والسلطات واليخنات.

وهذه بعض الأغذية المقترحة لتلطيف الحموضة: الحبوب الكاملة - الكرفس - الجزر - التفاح - الحمص - السبانخ - البازلاء - الكرنب.

وإذا كنت معرضًا للحموضة امتنع عن الأغذية التى تقوم بإرخاء الصمام الموجود أسفل المرىء، وبالتالى تفسح المجال أمام الحمض ليرتفع باتجاه المرىء، وأيضًا تجنب الأغذية التى تحث على إفراز فائض من حمض المعدة، وكذلك الأغذية الغنية بالحوامض،

فهذه قائمة بالأطعمة والمشروبات التى عليك تفاديها:

- المشروبات الغازية.
- الشكولا والكافيين، وأى نوع من الأغذية أو المشروبات المشبعة بهما.
- الفواكه الحمضية.
- القهوة والشاى (مع أو بدون كافيين).

- الأغذية الدهنية.
- الثوم والبصل.
- أى نوع من النعناع (الشاى، والعلكة، والسكاكر، والأقراص المنعشة للنفس بنكهة النعناع).
- الفلفل، والشطة، والأغذية الغنية بالتوابل.
- الطماطم.
- الحليب الكامل الدسم، ومشتقاته الكاملة الدسم.



الحبة السوداء مع زيت الزيتون تخفف من نوبات الزكام وتحد من أعراضه

د.جابر بن سالم القحطانى

يعتبر الزكام واحداً من أنواع كثيرة من العدوى التى تصيب الجهاز التنفسى العلوى. ويعد أكثر الأمراض انتشاراً وشيوعاً. وكثير من الناس لا يكترثون به ويقللون من شأنه، لكنه يعد السبب الرئيسى فى تغيب الناس عن أعمالهم والطلاب عن مدارسهم.

يوجد حوالى أكثر من مائة فيروس تتسبب فى حدوث هذا المرض، وقد توصل العلماء إلى أن أحد الأسباب التى تصيب الناس بنزلات البرد باستمرار يكمن فى أن الفيروسات المختلفة تحدث أمراضاً متشابهة. كما أن نوعاً من أنواع الزكام لا يعطى مناعة ضد أى نوع أخر. وجميع الناس على مختلف أعمارهم وأجناسهم عرضة للإصابة بالزكام، لكن الأطفال وكذلك المسنين الذين يختلطون عادة بالأطفال هم أكثر قابلية وعرضة للإصابة بالعدوى.

أعراض الزكام:

الزكام أحد أنواع العدوى التى تصيب الغشاء المخاطى للأنف والحلق وأحياناً الممرات الهوائية والرئتين، وغالباً ما يصاحب الزكام انسدادات فى الأنف، لذا قد يجد الشخص المصاب صعوبة فى التنفس ، وربما تنتقل العدوى إلى الأذنين والجيوب الأنفية والعينين، وفى أحيان كثيرة قد تصل إلى الحلق فتسبب آلام الحلق وبحة فى الصوت. وعندما تنتشر العدوى إلى الممرات الهوائية والرئتين فإنها تسبب الالتهاب الشعبى والالتهاب الرئوى.

يستمر أخف أنواع الزكام أياماً قلائل، أما العدوى الحادة فقد تستغرق أياماً كثيرة قبل أن يشفى منها المريض. وعادة ما تصاحبها أعراض أخرى كالحمى والأوجاع التى تعم جميع أعضاء الجسم. وتعترى المريض قشعريرة بين الفيئة والفيئة وفقدان للشهية. تكمن خطورة مرض الزكام فى أنه يجعل المصابين أكثر عرضة لأنواع أخرى من العدوى. وتتفاقم هذه الخطورة مع كبار السن وأولئك الذين يعانون من اعتلال فى الرئتين أو الأشخاص ذوى البنية الضعيفة الواهنة نظراً لسوء صحتهم العامة.

علاج الزكام:

لا يوجد علاج محدد للزكام إلا أن الطبيب غالباً ما يصف أدوية تخفف من الأعراض التى يسببها الزكام فقد يعطى الطبيب أسبرين أو أى عقار مشابه ليسكن أوجاع العضلات والآلام الأخرى. ويعطى الطبيب أيضاً أدوية الرذاذ أو قطرات الأنف من أجل تقليص الأغشية المخاطية لدى المصاب لكى تساعده على التنفس بطريقة أسهل. أما أدوية استنشاق الأبخرة فتخفف الأحتقانات بعض الشىء. وينبغى للمريض الذى تنتابه الحمى أن يلزم الفراش، إذ من شأن ذلك أن يوفر له قسطاً من الراحة ويعزله عن بقية الناس. كما ينبغى على المصابين بالزكام أن يتناولوا أطعمة مغذية، كما يتعين عليهم أن يشربوا مقادير كبيرة من السوائل كالعصائر والماء.

انتشار مرض الزكام:

يعتقد العلماء أن معظم نزلات البرد تنتقل بواسطة العدوى الرذاذية. فعندما يكح المصاب أو يعطس تخرج ذرات دقيقة من الرشح الرطب فى شكل رذاذ مع الهواء وهى تحتوى على فيروسات الزكام وعندئذ فإن أى شخص يستنشق ذلك الهواء سيكون عرضة للإصابة بالعدوى. لهذا السبب ينتشر الزكام بسرعة كبيرة فى أماكن التجمعات كالمدارس والمساجد والمكاتب والمسارح والحافلات.

وللحد من انتشار المرض يجب على المصاب أن يغطى فمه وأنفه عندما تعتريه نوبة من السعال أو العطاس. ويعتقد العلماء إلى جانب ذلك أن فيروسات الزكام يمكن أن تنتشر بالاحتكاك المباشر وبخاصة من خلال الأيدى. وعزل الأشخاص المصابين أحد أنجح السبل لوقف انتشار هذا المرض.

علاج الزكام بالأدوية العشبية وبعض المشتقات الأخرى :

١- الحبة السوداء: تؤخذ كمية قليلة من الحبة السوداء وتغلى فى زيت الزيتون لعدة دقائق ثم يبرد الزيت وتقطر قطرتان فى الأنف حيث يشفى الزكام بإذن الله.

٢- العسل واللبان الذكر وزيت الزيتون : تؤخذ كميات متساوية من العسل واللبان الذكر وزيت الزيتون وتخلط مع بعضها البعض ثم يشرب بمعدل مرتين فى اليوم فإنه يشفى من الزكام بإذن الله.

٣- الجوز: إذا شوى الجوز بقشره وأكل منه المصاب بالزكام فإنه نافع جداً.

٤- فى حالة الزكام الناتج عن الحساسية فيتبع الأتى: يتناول المصاب ملعقة كبيرة من عسل النحل ويفضل أن يكون بشمعه بعد كل وجبة إضافة إلى ذلك يشرب المصاب ملء ملعقة كبيرة من العسل مخلوطة مع كوب من الماء كل ليلة قبل النوم.

٥- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وملء ملعقة عسل نحل نقى ونصف فنجان قهوة عصير أناناس طازج عصر من الثمرة مباشرة وكذلك غصن نعناع طازج ونصف ليمونة توضع كلها على ملء كوب ماء مغلى وتحرك وتشرب بعد عشر دقائق ويؤكل بقية المحتويات فى الكوب وذلك بمعدل مرتين فى الصباح وفى المساء.

٦- الأنترفرون: تنتج خلايا الإنسان مواد كيميائية تسمى الأنترفرونات وهى تساعد فى التغلب على فيروسات نزلات البرد. وقد تمكن العلماء من الوصول إلى طرق تجعلهم يتحصلون على هذه الأنترفرونات عن طريق الهندسة الوراثية. وتعطى لمنع انتشار الإصابات الفيروسية.

زيت الزيتون وقاية من قرحة وسرطان المعدة

أظهرت دراسة طبية إسبانية جديدة أن البوليفينولات -مضادات الأكسدة المركبة الموجودة بوفرة فى زيت الزيتون- قد تمنع العدوى ببكتيريا هليكوباكتر بايلورى Helicobacter pylori المتسببة فى ملايين الإصابات سنويا بالتهاب المعدة والقرحة الهضمية.

وقد أجرى الدراسة الجديدة فريق بحث من معهد دى لاغرازا الإسبانى ومستشفى فالمى الجامعى، ونشرت نتائجها بالعدد الحالى من "مجلة كيمياء الزراعة والغذاء"، وعرضها ستيفن دانيلز فى نوترا إنغريدينتس يو إس أى.

مركبات فينول

وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر (أول عصرة باردة) الغنى بالبوليفينول قد أحدث تأثيرات مضادة للبكتيريا ضد ثمان سلالات من بكتيريا هليكوباكتر بايلورى، منها ثلاث سلالات معروفة بمقاومتها للمضادات الحيوية.

ويقول المؤلف الرئيسى للدراسة د. كونسيبسيون روميرو، إن هذه النتائج تفتح إمكانية استخدام زيت الزيتون البكر كعامل كيميائى وقائى من القرحة الهضمية أو سرطان المعدة، لكن هذا النشاط الحيوى لزيت الزيتون البكر يحتاج إلى تجارب علاجية للتأكد منه.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن الشاى الأخضر وعصير التوت البرى (الحامض) وأغذية طبيعية أخرى قد ثبطت نمو بكتيريا هليكوباكتر بايلورى، وهى البكتيريا الوحيدة التى تستطيع البقاء حية فى البيئة الحامضية للمعدة، وتعرف

كمسبب لالتهاب المعدة والقرحة الهضمية.

وهذه الدراسة الجديدة، هى الأولى التى تنظر فى إمكانات دور بوليفينولات زيت الزيتون، كمضاد لبكتيريا هليكوباكتر بايلورى. وقد استخدمت التجارب المخبرية لتبيان أنه تحت ظروف تحاكى الواقع، استمرت مركبات الفينول المفيدة الموجودة بزيت الزيتون مستقرة فى البيئة الحامضية للمعدة لساعات.

تجارب واعدة

وتظهر النتائج أنه تحت ظروف المحاكاة، فإن أكثر من نصف البوليفينولات الموجودة فى زيت الزيتون ينتشر فى الطور المائى من العصارات المعدية، كما وجد الباحثون أن هذه البوليفينولات تحدث النشاط الأكبر ضد هليكوباكتر بايلورى.

وظهر كذلك أن تأثيرات مستخلص زيت الزيتون المضادة للبكتيريا تتناسب مع كمية الجرعة، وأن أضعف مستوى لتركيز مستخلص زيت الزيتون (١٪) وحده قد أخفق فى إحداث نشاط ملحوظ مبيد للبكتيريا.

ويخلص الباحثون إلى أنه فى ضوء التركيز المنخفض نسبيا والمطلوب لإحداث فعل مبيد للبكتيريا، يبدو ممكنا إجراء تجارب علاجية فعلية واعدة باستخدام زيت الزيتون البكر للوقاية من القرح الهضمية وسرطانات المعدة التى تسببها البكتيريا.

وبناء على هذه النتائج، قد يستمر الاهتمام الكبير بزيت الزيتون لدى المستهلكين، خاصة مع صدور عدد من الدراسات التى تربط بين استخدام زيت الزيتون وانخفاض مخاطر الإصابة بمرض القلب والشرايين وأنواع معينة من السرطانات

زيت الزيتون لإزابة حصوات المرارة.. وتقوية الذاكرة

أشارت الأبحاث المختلفة فى مجال علاقة الغذاء المستهلك للشعوب وأمراض القلب ان غذاء "حوض البحر المتوسط" له علاقة وطيدة بالحد من ارتفاع الكولسترول ومن الإصابة بأمراض القلب وأرجع الباحثون هذه المعلومة أو النتائج الإيجابية إلى ارتفاع استهلاك زيت الزيتون فى غذاء هذه البقعة من العالم. ولقد اجتمع العديد من الباحثين فى هذا المجال وبدأوا فى مناقشة (زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط والأمراض المرتبطة بهما). ولقد كان من أهم الاستنتاجات فى هذا الموضوع ما يلى:

أولاً: زيت الزيتون والكولسترول

ارتبط "زيت الزيتون" بالحد من الإصابة بارتفاع الكولسترول حيث لوحظ على الشعوب التى تستهلك كميات جيدة من زيت الزيتون ان نسبة الكولسترول السيئ (الضار) أو ما يعرف بـ LDL منخفض فى الدم وبالتالى أدى ذلك إلى الحد من تصلب الشرايين والذى بدوره له علاقة كبيرة فى الحد من أمراض القلب والجلطة.

ثانياً: زيت الزيتون وضغط الدم

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من العوامل الأساسية لحدوث أمراض القلب والجلطات حيث ان ارتفاع الضغط سواء الانبساطى أو الانقباض (البسيط أو المقام) له تأثير سلبى على الإصابة بالأمراض المختلفة. ولقد لوحظ ان هناك علاقة مباشرة بين خفض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتون ودل على ذلك أحد البحوث التى أجريت على عدد من المرضى المصابين بارتفاع

ضغط الدم ويتبادلون أدوية لتخفيفه. حيث قسم المرضى إلى قسمين الأول منهم عمل لهم برنامج غذائى غنى بزيت الزيتون (نخب ممتاز) أو ما يعرف بالبكر. والنصف الآخر وضع على برنامج غذائى غنى بزيت دوار الشمس وبعد فترة زمنية زادت عن ٤أشهر. اشارت النتائج إلى انخفاض فى المجموعة التى استهلكت زيت الزيتون وقد استطاع المرضى فى هذه المجموعة خفض جرعات الأدوية الخاصة بضغط الدم.

ثالثاً: زيت الزيتون والسرطان

تشير الدراسات ان هناك انخفاضاً فى معدل الوفيات الناتجة عن الإصابة بالسرطان فى مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وتوضح هذه الدراسات ان غذاء سكان هذه المناطق يشتمل على نسبة جيدة من زيت الزيتون كمصدر للدهون فى غذائهم ولا ننسى تأثير استهلاك الخضار والفواكه، وخصوصاً الإصابة بسرطان الثدى والمعدة، وتوضح هذه الحقائق أن زيت الزيتون يحتوى على نسبة جيدة من فيتامين (ه) والذى يعرف بمضاد الاكسدة وبالتالى يقوم بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخليص الجسم منها. ولوحظ ان استهلاك (ملعقة زيت زيتون) يومياً يمكن ان تنقص من خطر سرطان الثدى بنسبة أكثر من ٤٠٪.

رابعاً: زيت الزيتون والحد من سرطان الجلد

ينتشر وبشكل كبير سرطان الجلد فى العديد من دول العالم وخصوصاً ذوى البشرة البيضاء والذين يتعرضون بشكل كبير للشمس ولفترات طويلة وخصوصاً بعد السباحة. ولقد قام أحد الباحثين بدراسة الادهان بزيت الزيتون على الجلد (جميع الجسم) بعد السباحة له تأثير مباشر فى المساعدة فى الحد من الإصابة بسرطان الثدى. كل هذه الحقائق والدراسات التى تربط استهلاك "زيت الزيتون" والحد من المشاكل الصحية ليست غريبة علينا كمسلمين حيث ان هذا الزيت ينتج من شجرة مباركة وصفها الله سبحانه وتعالى فى محكم الكتاب حيث شبهها الله

سبحانه وتعالى بالنور حيث قال:﴿يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية﴾ كما ان هذه الأسرار الكامنة فى هذا الزيت المبارك الذى امتدحه رسول الهدى عليه أفضل الصلاة والسلام حيث قال: (كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة).لذلك فان عملية استهلاك هذا المنتج المبارك يوصى به من قبل شرعنا الكريم وكذلك من نتائجه العالية والله الشافى.

ادركت الأبحاث العلمية الطبية فوائده حيث تشير النتائج الى ان زيت الزيتون يقى بإذن الله من مرض العصر "مرض القلب"!!. ولقد كانت احدى التوصيات فى بعض التجمعات العالمية ان غذاء مجتمعات دول حوض البحر الابيض المتوسط يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة فى انخفاض حدوث أمراض القلب والشرايين مقارنة بالدول الأخرى مثل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.ويرجع الباحثون ذلك إلى زيادة استهلاك "زيت الزيتون" لديهم. واستهلاك هذا الزيت بدلاً من السمن والدهون الأخرى. وفى نظرى ان هذا السبب وهو الفائدة الصحية لزيت الزيتون ان هذا الزيت الناتج من الشجرة المباركة كما قال تعالى: ﴿يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية﴾ يحتوى على احماض دهنية متميزة تعرف باسم الاحماض الدهنية أحادية عديمة التشبع Mono Unsaturated حيث تعمل هذه الأحماض الفريدة على الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول فى الدم. كما ان هذا الزيت المبارك يحتوى على فيتامينات خاصة تعرف بمضادات الأكسدة وكذلك بعض المركبات مثل البولى فينول كل هذه المركبات والتى ترتفع نسبتها فى زيت الزيتون تحد من الاصابة بارتفاع الكوليسترول أى بمعنى آخر تحد من تصلب الشرايين وبالتالى تحد من أمراض القلب، ولكن يجب ان يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقة معينة وبأسلوب يعطى زيت يسمى "زيت الزيتون البكر" وهو ممتاز وناتج من العصرة الأولى .Virgin Oil Extr



زيت الزيتون يقوى ذاكرتك

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميا ، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقى على أداء دماغك لوظائفه بشكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقوله فريق علمى من جامعة " بارى" والسر فى ذلك- حسب ما يقوله الدكتور " انتونيو كابورسو" الذى يترأس الفريق العلمى الذى قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج- هو الحوامض الدهنية غير المتشبعة التى يمكن العثور عليها فى الزيتون وحبة دوار الشمس وزيت السمسم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحافظ على سلامة بنيه الدماغ. ويعبر الدكتور "كابورسو" عن ذلك بقوله" يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحماض الدهنية غير المتشبعة أثناء عملية الشيخوخة". وقد توصل الفريق الطبى إلى نتائجه هذه بعد أبحاث شملت ٣٠٠ شخص تراوحت أعمارهم بين ٦٥ و ٨٤ عاما، حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأحماض ضمن مكونات وجباتهم الغذائية. تمتعوا بقدرة أفضل على التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيرهم. ويوصى الباحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتباره فعالا بشكل خاص فى هذا المجال. ولا عجب، فشجرة الزيتون مباركة طبية.



زيت الزيتون
وقاية من سرطان الثدى

قال باحثون أميركيون إن زيت الزيتون قد يساعد فى الوقاية والعلاج من سرطان الثدى. جاء ذلك فى دراسة نشرتها مجلة حوليات علم الأورام الأمريكية فى عدد هذا الشهر.

وأجرى أعضاء فريق بحث كلية طب فاينبرغ بجامعة نورث ويسترن سلسلة تجارب معملية على خلايا مستخلصة من أورام سرطانات الثدى ووجدوا أن حمض الأولييك الموجود بوفرة فى زيت الزيتون أدى إلى نقص مستويات جين مورث ومسرطن يرمز له بـ Her-2/neu بنسبة ٤٦٪ تقريبا. والجين المسرطن هو الذى يؤدى إلى تحول الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية.

وذكر الدكتور خافيار منينديز الذى قاد الدراسة أن هذه النتائج ربما تفسر انخفاض معدل إصابة شعوب البحر المتوسط بسرطان الثدى وأمراض القلب والشيخوخة، وذلك نتيجة اتباعهم أنماطا غذائية تشتمل على تناول كميات كبيرة نسبيا من زيت الزيتون.

وأشارت الدراسة إلى أن حمض الأولييك رفع من كفاءة وفاعلية عقار هرسيبتين، وهو عقار يستحث الجهاز المناعى على مهاجمة الخلايا السرطانية التى تحوى نسبة عالية من الجين المسرطن.

ويعكف فريق البحث الآن على محاولة استكشاف الآليات الدقيقة عند المستوى الجزيئى لعمل حمض الأولييك ودوره فى تثبيط الجين المسرطن، حيث تبين أن أثره المثبط يعمل وفقا لآلية مختلفة عن تلك التى يعمل بها عقار هرسيبتين.

كما يحاول الباحثون الحصول على تمويل لإجراء تجارب لمعرفة ما إذا كان تناول كميات أكبر من زيت الزيتون يؤدى إلى تثبيط الجين المسرطن فى الأورام السرطانية الثديية البشرية المستزرعة فى حيوانات التجارب، وما إذا كان ذلك سيؤدى إلى تقييد انتشار هذه السرطانات، ثم لاستكشاف أثر تناول الأغذية التى تحوى كميات أكبر من حمض الأولييك على عمل عقار هرسيبتين.

ورغم وجود أدلة قوية على الدور الوقائى للأحماض الدهنية أحادية التشبع كحمض الأولييك فى تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدى وفق الدراسات التى أجريت على سيدات من دول جنوب أوروبا المطلة على البحر المتوسط، فإن الدراسات التى أجريت على الحيوانات أثمرت عن نتائج غير متسقة مع هذه الأدلة. وربما يُعزى ذلك إلى أن جرعات زيت الزيتون التى أعطيت لحيوانات التجارب كانت مخلوطة بمكونات أخرى.

الجدير بالذكر أن دراسات سابقة أكدت أن جين Her-2/neu يتواجد بنسب عالية فى ٢٠٪ من السيدات المصابات بسرطان الثدى، كما ثبت ارتباطه بأنواع الأورام السرطانية سريعة الانتشار التى يصعب توقع سلوكها.

❀ ❀ ❀

أبحاث علمية تؤكد:
زيت الزيتون.. يرفع كفاءة الدورة الدموية

أكد باحثون من إسبانيا ، وجود فوائد عديدة لزيت الزيتون التى طالما تحدث عنها مستهلكوه فى دول حوض البحر الأبيض المتوسط .

وقالت الدراسة : " إن عناصر تعرف باسم مركبات (الفينول) توجد فى زيت الزيتون وأطعمة أخرى .. ربما تكون مسؤولة عن فوائد متعددة للجسم لأنها تحتوى مواد مضادة للأكسدة وللالتهابات ، وتعمل على منع تجلط الدم . فقد أظهرت التجارب المعملية التى أجراها فرانسيسكو بيريس جيمينيز من مستشفى يونيفريستاريو ريينا صوفيا فى قرطبة وزملاؤه أن هذا المركب المعروف يمكن أن يحسن أداء الأوعية الدموية القلبية ويوفر حماية للقلب .

وقارن جيمينيز وفريقه بين تأثير تناول زيت زيتون غنى بالفينول وبين زيت زيتون منزوع منه معظم مركبات الفينول ، وذلك على مجموعة من ٢١ متطوعا يعانون من ارتفاع فى مستوى الكوليسترول فى الدم .

وقام الباحثون بقياس قدرة الأوعية الدموية للمشاركين فى الدراسة على الاستجابة للتغيرات السريعة فى تدفق الدم ، وذلك بعد تناول وجبة غنية بالدهون تحتوى على زيت زيتون غنى بالفينول أو النوع الآخر المنزوع منه معظم مركبات الفينول .

وخلص الباحثون إلى أن استجابة الأوعية الدموية وأداءها لوظائفها تحسن خلال الساعات الأربع الأولى بعد تناول وجبة تحتوى على زيت زيتون غنى بمركبات الفينول ، لكن لم يكن هناك فرق فى أداء الأوعية الدموية لوظائفها قبل

وبعد تناول المتطوعين لوجبة تحتوى على زيت زيتون منزوع منه معظم مركبات الفينول .

وتوصل الباحثون أيضا إلى زيادة معدلات (أكسيد النيتريك) الذى يعمل على توسيع الأوعية الدموية، وانخفاض معدلات جزيئات الأكسدة بعد تناول الوجبة الغنية بالفينول .

وقال جيمينيز : " إن المستهلكين يجب أن يبحثوا عن زيت الزيتون الذى يحمل علامة (بكر) أو (بكر ممتاز) ، والذى يحتوى على أعلى محتوى من الفينول " .

وأشار جيمينيز وزملاؤه ، إلى اعتقادهم فى أن التأثير المضاد للأكسدة لمركبات الفينول وقدرتها على مساعدة الجسم على الاستفادة من أكسيد النيتريك بفعالية ربما كانا سبب هذه الفائدة .



زيت الزيتون يحمى بشرتك من الشيخوخة

إضافة زيت الزيتون إلى السلطة بالإضافة إلى الافوكادو و المكسرات

بعض المتخوفات من شبح البدانة يمتنعن عن تناول الدهون والأغذية الدسمة مما يجنى على بشرتهن التى تدفع الثمن.

تشير أخصائة التغذية الأمريكية جوى بور"أن العديد من النساء الشابات يعانين من بشرة جافة لأنهن لا يتناولن ما يكفى من الدهون فإذا كنت تتناولين أقل من ٢٠ جراما من الدهون يوميا ، فان جلدك قد لا يكون قادرا على تزييت نفسه و أن جسمكِ لن يستطيع امتصاص كميات كافية من فيتامين A الذى يحتاج إليه الجلد لمنع الشيخوخة المبكرة".

وتنصحك جوى بور بأنه يجب عليكِ إضافة زيت الزيتون إلى السلطة بالإضافة إلى الافوكادو و المكسرات.

زيت الزيتون والكولسترول

من المعلوم أن أكسدة الكولسترول الضار أمر مهم فى إحداث تصلب الشرايين

من المعلوم أن أكسدة الكولسترول الضار أمر مهم فى إحداث تصلب الشرايين وتضييقها بعد أن أثبتت الدراسات الحديثة أن زيت الزيتون يقوم بدور حيوى ونشيط فى منع تلك العملية لأنه يحتوى على فيتامين E المعروف بدوره المضاد للأكسدة ويحتوى على مركبات البولى ميثول ومن ثم يمكن أن يقى بعد الله من حدوث تصلب الشرايين .

زيت الزيتون
يوقف الخلايا السرطانية فى المعمل

خلصت تجارب اجريت فى المعمل الى أن خليطا من مركبات تسمى فينولات تستخرج من زيت الزيتون السلاف يمنع عملية تصبح فيها خلايا القولون سرطانية.

وقال الدكتور كريس اى .ار. جيل وزملاؤه من جامعة الستر فى ايرلندا الشمالية فى البحث الذى نشر فى الدورية العالمية للسرطان "يعتبر زيت الزيتون مسؤولا جزئيا عن الطبيعة الايجابية لما يسمى (النظام الغذائى فى البحر المتوسط) وتدعم نتائجنا هذا الرأى وتقدم اليات محتملة لطريقة عملها".

وبما أن القولون يعتبر أحد أجزاء الجسم الرئيسية التى يعتقد أن زيت الزيتون يحميها من السرطان فقد درس الباحثون الاثار المحتملة المضادة للسرطان فى فينولات زيت الزيتون السلاف (أول عصرة) على خطوط خلايا مستنبتة تستخدم على نطاق واسع كنماذج لسرطان القولون والمستقيم.

واكتشف الباحثون ان وضع خط من الخلايا السرطانية فى تركيزات عالية لفينولات زيت الزيتون لمدة ٢٤ ساعة يحمى الخلايا من تدمير الحمض النووى (دى.ان.ايه.).

أما اثر فينولات زيت الزيتون على خط خلايا اخر بعد تعريضها لمدة ٤٨ ساعة فبدت كما لو أنها "تضع مثبطا فى طريق التسرطن".

ورصد فريق جيل أيضا انخفاضا كبيرا فى انتشار خلايا سرطان القولون مع اضافة فينولات زيت الزيتون.

وختم الفريق عرض دراستهم قائلين "أظهرنا ان الفينولات المستخرجة من زيت الزيتون السلاف قادرة على كبح مراحل متعددة من سرطنة القولون فى أنبوب المختبر...المرحلة التالية هى تقييم الاثار فى نماذج حيوانية مناسبة

خلصت تجارب اجريت فى المعمل الى أن خليطا من مركبات تسمى فينولات تستخرج من زيت الزيتون السلاف يمنع عملية تصبح فيها خلايا القولون سرطانية.

وقال الدكتور كريس اى .ار. جيل وزملاؤه من جامعة الستر فى ايرلندا الشمالية فى البحث الذى نشر فى الدورية العالمية للسرطان "يعتبر زيت الزيتون مسؤولا جزئيا عن الطبيعة الايجابية لما يسمى (النظام الغذائى فى البحر المتوسط) وتدعم نتائجنا هذا الرأى وتقدم اليات محتملة لطريقة عملها".

وبما أن القولون يعتبر أحد أجزاء الجسم الرئيسية التى يعتقد أن زيت الزيتون يحميها من السرطان فقد درس الباحثون الاثار المحتملة المضادة للسرطان فى فينولات زيت الزيتون السلاف (أول عصرة) على خطوط خلايا مستنبتة تستخدم على نطاق واسع كنماذج لسرطان القولون والمستقيم.

واكتشف الباحثون ان وضع خط من الخلايا السرطانية فى تركيزات عالية لفينولات زيت الزيتون لمدة ٢٤ ساعة يحمى الخلايا من تدمير الحمض النووى (دى.ان.ايه).

أما اثر فينولات زيت الزيتون على خط خلايا اخر بعد تعريضها لمدة ٤٨ ساعة فبدت كما لو أنها "تضع مثبطا فى طريق التسرطن".

ورصد فريق جيل أيضا انخفاضا كبيرا فى انتشار خلايا سرطان القولون مع اضافة فينولات زيت الزيتون.

وختم الفريق عرض دراستهم قائلين "أظهرنا ان الفينولات المستخرجة من زيت الزيتون السلاف قادرة على كبح مراحل متعددة من سرطنة القولون فى أنبوب المختبر...المرحلة التالية هى تقييم الاثار فى نماذج حيوانية مناسبة

علاج الروماتيزم بزيت الزيتون

يعالج العضلات والأطراف المصابة بالروماتيزم بتدليكها بزيت العرعر ثلاث مرات يومياً لعدة أسابيع .

المفاصل الروماتيزمية .. الداء والدواء :

تدليك المفاصل بزيت أزهار الأقحوان.. والزيت يصنع بإضافة كمية من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها مع زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد .

وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة قماش .



علاج الحروق بزيت الزيتون والعسل

علاج الحروق بزيت الزيتون والعسل

يؤخذ نصف كيلو غرام من السبيداج النقى (غير الذى يستعمل بالتجميل).

زيت زيتون نوع اول مقدار كأس كبير

شمع العسل الصافى مقدار ٣٠ غرام

نصف فنجان قهوة عسل طبيعى

لتحضير الوصفة : يجب وضع الزيت على نار ها دئة جدا وبعد ان يسخن الزيت قليلا نضع شمع العسل و يحرك حتى يذوب ثم نضيف السبيداج مع مواصلة التحريك جيدا مع ملاحظة ان اضافة السبيداج يجب ان تتم قليلا قليلا نستمر بالتحريك حتى يصبح المزيج متماسك قليلا يرفع عن النار مع استمرار التحريك .

يتكون لدينا من هذا الخليط مرهم يفيد كثيرا فى معالجة الحروق بكل انواعها ويحمى من تشوهات الحروق

هذه الوصفه مجربة كثيرا واثبتت فعاليتها كثيرا ..

ملاحظة : السبيداج يجب ان يكون نقى وناعم وغير معالج بالمعامل

علاج الجلد الجاف

علاج الجلد الجاف بزيت الزيتون

يوضع مزيج من الأفوكاتو وزيت الزيتون على الوجه لمدة ١٠ دقائق وتغسل بعد ذلك .

دواء الحب :

يدهن الجلد بمزيج من زيت الزيتون (١٥٠ ملى) وعشر نقاط من الخزامى .



زيت الزيتون يعالج الكساح وتقوس الساقين

زيت الزيتون يحتوى على فيتامين (د) الذى ذكر الله تعالى شجرة الزيتون وزيتها فى القرآن الكريم .. كما ذكرها رسول الله ﷺ فقال " كلوا الزيت وادهنوا به " ولذلك يوصى بعض الأطباء الأمهات بإطعام أطفالهن الزيت مع الزعتر والخبز لاحتوائها على جميع العناصر اللازمة لتنمية أجسام الأطفال الغضة والطرية وتقوية الذاكرة لديهم.

زيت الزيتون يحتوى على فيتامين (د) الذى يقى الأطفال من شر الكساح وتقوس الساقين ، ويضفى على الوجه حمرة وإشراقاً ، كما يعد فاتحاً للشهية ، لذا يلاحظ أن أهل الشام يضعون حبات من الزيتون ضمن المقبلات التى تتقدم قبل الوجبة الرئيسية.



وصفات غذائية قيمة من زيت الزيتون

الأطباق:

❖ التبولة

❖ الفتوش

❖ المتبل

❖ الباذنجان السورى

التبولة

المكونات:

- ٣ باقات من البقدونس المفروم ناعماً (بدون العروق).
- بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ٦ حبات من البندورة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً وخالية من البذور.
- ملعقتين صغيرتين من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- عصير ثلاث حبات من الليمون.
- ١٠٠ غرام (٤ أونصات) برغل ناعم (قمح مطحون).
- ٢٥٠ ملى ماء مغلى.
- ملعقة واحدة من النعناع المفروم ناعماً.

❖ قبل البدء بعملية التحضير جّهز كافة المكونات السابقة.

❖ ضع البرغل الناعم فى وعاء كبير أضف الماء المغلى واتركه جانباً كى يُنقع لمدة ١٥ دقيقة.

❖ ضع البقدونس المفروم، والنعناع، والبصل ، والبندورة فى وعاء كبير، ومن ثم أضف الملح والفلفل.

❖ ومن ثم امزج جميع هذه المكونات بشكل جيد.

❖ صفِ البرغل ومن ثم اعصره للتخلص من الماء، وأضفه إلى الوعاء وامزج المحتويات.

❖ وفى المرحلة الأخيرة أضف عصير الليمون، وزيت الزيتون، واخلط جميع المحتويات.

الفتــوش

المكونات:

- ٤ أرغفة من الخبز المحمص.
- حبتين من البندورة الحمراء المنزوعة البذور والمفرومة ناعماً.
- فليفلة خضراء عدد ١ مفرومة، منزوعة اللب والبذور.
- فليفلة حمراء عدد ١ مفرومة، منزوعة اللب والبذور.
- ملعقة طعام من أوراق البقدونس المفرومة ناعماً (بدون العروق).
- ٤ بصلات خضراء، مفرومة ناعماً.
- ملعقة طعام من النعناع الأخضر المفروم ناعماً.
- خيارة واحدة منزوعة البذور ومفرومة.
- فص ثوم مهروس.

- عصير ليمونه واحدة.
- ملعقة طعام كبيرة من زيت الزيتون.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

❖ سخّن الفرن بشكل مسبق إلى درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية (٤٠٠ فهرنهايت)، فرن الغاز على الإشارة (٦) قطّع الخبز إلى قطع صغيرة بحجم ٢,٥ سم (١ إنش)، ثم ضعها فى صينية الخبز وحمصها فى الفرن من خمسة إلى عشر دقائق حتى تصبح هشة بلونٍ بنى فاتح.

❖ اخلط البندورة المفرومة، والفليفلة الخضراء والحمراء، والبقدونس، والبصل الأخضر، والنعناع، والثوم، والكزبرة، والخيار فى وعاء كبير. وأضف بعد ذلك الملح، والفلفل، وزيت الزيتون، وعصير الليمون. والآن أضف الخبز المحمص، واخلط المزيج جيداً.

المتبــل

المكونات:

- باذنجانة واحدة كبيرة.
- فص ثوم مهروس.
- ملعقتان كبيرتان من الطحينة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ٣ ملاعق كبيرة من اللبن الطبيعى.
- ملعقتان من زيت الزيتون للزينة.

- عصير نصف ليمونه للنكهة.

❖ سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية (٣٥٠ فهرنهايت)، فرن الغاز على الإشارة ٤ لمدة ٥ دقائق. ضع الباذنجانة كاملة فى صينية الخبز واشويها لمدة ٤٥ دقيقة حتى تصبح القشرة الخارجية هشة وينضج اللب. تترك جانباً لتبرد لمدة ٢٠ دقيقة.

❖ افتح قلب الباذنجان بتقسيمها من الوسط ومن ثم استخرج الجزء اللحمى وضعه فى وعاء متوسط الحجم. ارمِ القشرة.

❖ وبعد ذلك أضف الثوم، والملح، وعصير الليمون، واللبن، والطحينة، واهرسها باليدين حتى تصبح ذات قوام غليظ ناعم. أو ضع المكونات فى الخلاط وامزجها لمدة ٥ ثوان.

الباذنجان السورى

المكونات:

- باذنجانة واحدة مقشرة ومقطعة.
- فص ثوم مهروس.
- ربع كأس من زيت الزيتون.
- علبة رب البندورة (مصفاة) ١٦ أونصة.
- نصف ملعقة كبيرة من السكر الأسمر.
- ثمن ملعقة كبيرة من الفلفل.
- نصف كأس من البصل المفروم.
- نصف كأس من الفطر المقطع إلى شرائح.
- ملعقة صغيرة من الدقيق.

- نصف ملعقة كبيرة من الملح.

- ربع ملعقة كبيرة من الحبق اليابس.

❖ ضع الباذنجان فى الماء المغلى (المملح) لمدة تتراوح من ٨ إلى ١٠ دقائق، ثم صفِّ الماء جيداً.

❖ اقلِ البصل والثوم والفطر فى زيت الزيتون ثم أضف الطحين، مع تحريك المزيج حتى يتجانس.

❖ أضف البندورة وباقى المكونات ومن ثم سخنها حتى درجة الغليان. أبعدها عن النار وضعها فى وعاء الخبز المدهون بالسمن.

❖ تخبز على درجة حرارة ٣٧٥ درجة مئوية، لمدة ٢٥ دقيقة.



زيت الزيتون فى
خدمة جمالك سيدتى

حمام زيت الزيتون يمنح الأظافر بريقاً طبيعياً

تقول خبيرة التجميل نانسى: العرق يؤثر على رونق البشرة لذا يجب إعادة تأهيلها مرات عدة يومياً بالاستحمام واستخدام المنظفات الجيدة وخصوصا قبل استخدام مزيلات العرق والعطور لأنها قد تتسبب فى حدوث بقع سوداء فى الجلد ,وتزيد من إفرازات العمل إذا استخدمت بشكل مباشر بلا تأهيل لوجود نسب من الكحول المضر فى تلك المزيلات ,كما يجب عدم خلط الاستخدامات.. فلا يصلح استعمال كريمات ومنظفات الوجه للجسم والعكس صحيح.. وأفضل منظفات البشرة " "Pioderma صباحاً ومساءاً لإزالة الماكياج ومساحيق التجميل وخصوصا فى العيون ,ويمكن استخدامه لحماية البشرة من أشعة الشمس ١٠٠ فى المئة وهو يماثل "جيل" الأيدى المنظف للأتربة ويسهل الاحتفاظ به فى حقيبة اليد، أما بالنسبة للجسم ولحمايته من أشعة الشمس وتأثير مياه البحر أو حمام السباحة عليه لابد من وضع كريمات الحماية لفترة كافية ,ومن تفضل إكساب جسدها اللون البرونزى يمكنها استخدام كريمات الحماية Pioderma المضاف إليها الزيوت البنية الغامقة والتى تسارع بتغيير لون الجلد ,ولكن عليها أن تحذر من أن المفعول يستمر لما يقرب من شهرين كاملين ولذا يجب أن يكون قرار إكساب الجلد اللون البرونزى نهائياً!

حمام زيت الزيتون

للعناية بالأظافر وتقويتها ومواجهة تعدد مشكلاتها فى الصيف تقول نانسى إنه

يمكن استخدام حمام زيت الزيتون الدافئ مرة واحدة شهرياً حيث تضع يدها به لمدة ١٥ دقيقة فقط ,ويعمل على تقوية الأظافر ومنحها بريقا طبيعيا قد لا تضطر معه إلى وضع "مانيكير" حيث يقوم زيت الزيتون بعزل الأظافر عن المياه تحت أى ظرف ويجب الاهتمام بتنظيف الجلد حول الأظافر على الأقل مرة كل أسبوعين مع عمل تدليك لليدين والأظافر باستخدام كريمات الفاكهة ,عقب الانتهاء من تجهيز الأظافر والتخلص من الجلد الزائد عليها أن تقوم بتدليك يدها بشكل دائرى وعمل مساج للأظافر بواسطة الإبهام والسبابة.

أما للعناية بالأقدام فهناك خمس نصائح ذهبية لحمايتها من تشوهات الصيف ,أولها شراء الأحذية ليلاً حيث إنه من المتعارف عليه علمياً أن الأقدام يزيد مقاسها بمقدار درجة ليلاً ,وثانيها الاهتمام بالقدم كاليد تماما وعدم ارتداء الأحذية الرياضية بشكل دائم حيث تؤدى إلى تضخم فى حجم القدم خلال أشهر قليلة وأيضا جفاف باطن القدم بشكل سريع ,وثالثها الاهتمام بقص الأظافر بشكل دائم حتى لا تضايقها أو تبدو منفرة فى الأحذية الصيفية وخصوصا أنه يجب عليها مراعاة النسبة والتناسب بين طول الأظافر وأصابع القدم بحيث لا تزيد عن ٢ ملليمتر وإلا أصبحت أظافر شيطانية مقززة ,ورابعا استخدام كريمات مرطبة للأقدام ترتفع بها نسبة الدهون والزيوت لترطيب الأقدام ومنع جفافها وتسهيل عملية إزالة الجلد الزائدة ,والتى يجب أن تتم بوضع القدم فى مياه دافئة فقط لمدة ربع ساعة ثم استخدام أدوات الجلد الزائد بحذر من دون التوغل والإكتفاء بالظاهر منه ,ويعقب ذلك استخدام كريمات الغليسرين والياسمين المعروفة لراحة القدمين مع التأكد من عدم زيادة الكحول عن ٢ فى المئة.

وتستطرد قائلة: هناك وسيلتان لتركيب الأظافر يجدر الإشارة إليهما الأولى بالمواد اللاصقة وهى مؤقتة أما الثانية فدائمة وهى أظافر الأكريلك وتستعمل بمواد متخصصة لبناء أظافر صناعية على الأظافر الطبيعية حيث تكون عبارة عن عجين يصب فى قالب ثم يوضع على الظافر ليأخذ الشكل المراد تصميمه

وخصوصا الطويل والأكريلك يستخدم سواء فى اليد أو القدم ويستمر شهرين ولكن هناك أضرار لهاتين الوسيلتين فالمؤقت يصعب إزالته ومؤلم خصوصا فى اليوم نفسه ,ويشوه الاظافر ويضر بصحتها ,ولذا يجب استخدام كريمات مرطبة ووضع الأظافر فى مياه ساخنة وزيوت لإزالة الجلد عقب التخلص من الأظافر.

أما الإكريلك فيشوه عند إزالته شكل أصابع اليد والقدم تماماً ويؤدى إلى ظهور تعريجات ويقلل من فرص نموها لأكثر من عام.

وصفات

تقدم خبيرة التجميل نانيس صلاح عدداً من أهم ماسكات البشرة والجسم وفوائدها :

- **الماسك المطهر للوجه**: (منقوع النعناع الناشف عصير ليمون) ,يفرد على الوجه بمنطقة الأنف والجبهة والذقن لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف جيداً ويعمل على تطهير خلايا الوجه وتماسكها.

- **قناع البيض**: يقاوم تجاعيد البشرة خصوصا أقدام الغراب وهى تجاعيد العين وأسبابها تقدم السن وتقلص العضلات والعبوس الدائم ويتكون من (بياض بيضة ملعقه عسل أبيض كبيرة عصير نصف ليمونه) تخلط المكونات جيداً وتوزع بفرشاة على الوجه مع الابتعاد عن العين والشفاه وتترك ١٥ دقيقة ثم تشطف بماء بارد ويصاحب ذلك شعور بانقباض عضلات الوجه ,وهو ما يؤكد تأديته لوظيفته وهو يقى من أضرار أشعة الشمس.

- "لوسيون منظف منزلى" يستخدم لسد المسام المفتوحة فى البشرة والتى تظهر فى الصيف ويوضع قبل الماكياج بغلى أوراق الخس فى مياه معدنية نقية لمدة ساعتين ثم يرفع وتوضع المياه بعد تصفيتها فى الثلاجة لمدة أسبوع فقط وتستخدم يومياً صباحاً ومساء.

- قناع زيت اللوز: يستخدم للموازنة بين البشرة المختلطة الدهنية والجافة ويتكون من ملعقتى زيت لوز صفار بيضة ملعقتى دقيق ١٠ نقاط عصير برتقال غير محلى تخلط وتوضع على البشرة والرقبة ٢٠ دقيقة ويتم الشطف بماء ممزوج بعصير ليمون .

- ماسك لعلاج الانتفاخ حول العين:

يحدث ذلك بسبب قلة النوم والسهر خلال الصيف ويتكون من (ملعقة دقيق ملعقة لبن ملعقة ماء خميرة ملعقة ماء ورد نصف ملعقة زيت زيتون نصف ملعقة زيت لوز) يوضع الدقيق مع اللبن ثم يضاف ماء الخميرة وماء الورد وزيت الزيتون واللوز إلى وعاء التحضير ,ويستخدم عن طريق وضع قطعة شاش دائرية حول العين ثم يوضع المزيج فوق الشاش مع إغلاق العين وبعد مرور ٣ دقائق تزال قطعة الشاش ويتم شطف العين بماء فاتر. وهو ما يساهم فى تخفيف الانتفاخ والتخلص من الهالات السوداء بسرعة شديدة.

وهذه نصائح ضرورية قبل عمل الماسك:

١- غسل اليدين جيداً بالصابون

٢- اختيار مواد طازجة وسليمة

٣- توضع المقادير فى أوعية مطهرة

٤- استخدام القناع بعد ربع ساعة من تحضيره

٥- إذا تبقى بعض المقادير لا يتم استخدامها مرة أخرى



أنعشى شعرك بحمامات زيت الزيتون

يعتبر زيت الزيتون من الزيوت المقوية للشعر، وخاصة للشعر الجاف، فهو يمنحه القوة واللمعان، لأن استخدام الشامبو والصابون يحرم الشعر من دهنه الطبيعى

حمام زيت الزيتون الساخن للشعر الجاف

اغمسى قطعة من القطن فى زيت الزيتون وضعيها على شعرك إلى أن تُغطى جميع أطراف فروة الرأس بالزيت، ثم ابدئى بتدليك فروة الرأس بالأصابع، ثم ضعى على رأسك فوطة مبللة بماء دافئ، واستبدليها بأخرى كلما بردت، واستمرى بوضع الفوط الساخنة على فروة الرأس لمدة تتراوح من عشرين دقيقة إلى ساعة.

حمام زيت الشعر

امزجى خليطا من الكولونيا وزيت الزيتون بنسبة جزء واحد إلى ثلاثة أجزاء، وادهنى به شعرك بعد غسله بالشامبو أو الصابون.

❖ تُدلك فروة الرأس بزيت الزيتون النقى دلكا جيدا لمدة من الوقت لتثبيت الشعر ومنع تساقطه.

حمام لتحسين الشعر وتقويته:

يستخدم هذا الحمام مرة أو مرتين كل شهر وطريقة عمله كالآتى:

١ - يدلك الشعر تدليكا قويا بأصابع اليدين.

٢ - يُلف حول الرأس فوطة مبللة بالماء الساخن لفترة معقولة.

٣ - يُدفأ الزيت قليلا ويرش على الشعر مع التدليك لفترة.

٤ ـ يترك الزيت لمدة ثلاث ساعات على الأقل .

٥ ـ يُغسل الشعر بالشامبو أو بالصابون والماء الدافئ.

لإطالة الشعر وتحسينه

يُحرق ريش طائر السمان ويستخدم المسحوق المتخلف عن الرماد فى دهن الشعر مع قليل من زيت الزيتون.

لمنع تساقط الشعر

تدلك فروة الرأس مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطية الرأس ليلا ,ثم يغسل الشعر صباحا بالشامبو.

لإنبات شعر اللحية بالنسبة للذكور

يضع المراهقون الأوروبيون على وجوههم مرهما يتكون أساسا من زيت الزيتون ونبات أكليل الجبل (الحصالبان) لأن ذلك يساعد على نمو شعر اللحية.



قشرة الرأس

قشرة الرأس من الأمراض المقلقة، وصعبة العلاج الجذرى

قشرة الرأس من الأمراض المقلقة، وصعبة العلاج الجذرى، فهى وإن حصلت لها على علاج، فسرعان ما تعود مجدداً بعد بضعة أشهر إن لم يكن بضعة أسابيع، وقد يعزوها البعض إلى نوع المياه المستخدمة فى الاستحمام أو كمية الدهون فى فروة الرأس أو نوع الشعر، أو مداومة المرء على غطاء الرأس.. ولكنها عبارة عن رقاقات صغيرة من الجلد الميت على فروة الرأس، ويمكن أن يصاحبها التهاب جلدى وفى هذه الحالة يصبح الشعر جافاً أو دهنياً ويتقصف بصورة مزعجة.

نباتات لعلاج القشرة

تم تجريب الحناء كعلاج للقشرة إذا وضعت على الرأس لمدة طويلة بعد تخميرها فإن المواد القابضة أو المطهرة التى تحتويها تعمل على تنقية فروة الرأس من الطفيليات والإفرازات الزائدة للدهون، فضلاً عن مفعولها الجيد ضد قشرة الرأس والتهاب فروة الرأس إن وجد.

أما زيت الزيتون فإن له تأثيراً واضحاً على صحة الشعر بشكل عام، ومداواة فروة الرأس ومحاربة القشرة على وجه خاص، كما أنه تغطى به فروة الرأس ليلاً لمدة عشرة أيام ويتم تغطية هذا الجزء من الرأس خلال الليل، ويغسل فى الصباح الباكر، وبالمداومة على ذلك سيشعر المريض أن الحكة التى تسببها القشرة قد اختفت أو قلت بشكل ملحوظ.

❖ هناك خليط من ورق الغار المطحون مع الحناء وورق السدر المطحون، مع

نصف ليمونة معصورة، وتحفظ بحيث يضاف إليها الماء وتستخدم عدة مرات.

❖ ولمحاربة القشرة يمكن استخدام صابون الغاز وصابون زيت الزيتون فى الاستحمام وغسل الرأس.

❖ التقليل من تناول الدهون، والحرص على ممارسة الرياضة بشكل مستمر، وتناول الغذاء الصحى الغنى بالخضار والفاكهة يؤدى إلى التقليل من إفراز الدهون فى الجلد، وبالتالى يقلل من احتمالات القشرة ومخاطرها.



اسرار زيت الزيتون للجمال

اقنعة للوجه:

❖ ماسك للبشرة الدهنية و معالجة شوائب الجلد❖

امزجى ٤ م.ك. من مسحوق الصلصال و ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون...ضعى طبقة كثيفة من هذا المزيج على الوجه و اتركيه ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء.

❖ماسك لمعالجة حب الشباب❖

افرمى حفنة من ازهار الخزامى (اللافندر) و اضيفى اليها ملعقة كبيرة من القشطة الطازجة و ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون..ثم ضعيه على الوجه و اتركيه ٢٠ دقيقة ثم اغسليه بالماء.

❖ماسك للبشرة المختلطة❖

افرمى حفنة من اوراق النعناع الطازج و اضيفى اليها صفار بيضة و ملعقة كبيرة من القشطة و ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ..امزجى الخليط جيدا ثم يوضع على الوجه ربع ساعة ثم يغسل بالماء.

❖ماسك لبشرة نضرة❖

اخفقى صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ثم يوضع على الوجه و يترك ٢٠ دقيقة ثم يغسل بالماء

❖ماسك مرطب❖

ذوبى ملعق كبيرة من العسل فى نصف كوب من الحليب الساخن و اضيفى الى

٤ م.ك. من الطحين و ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ...اخلطيهم جيدا ثم يوضع على الوجه و الرقبة ربع ساعة ثم يغسل بالماء

❖ماسك مغذ جدا❖

اهرسى حبة افوكادو ناضجة و اضيفى اليها ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون.. امزجيهم جيدا..ضعى طبقة متوسطة السمك على الوجه و الرقبة واتركيهم عشر دقائق ثم يغسل بالماء

❖ماسك لبشرة تنقصها النضارة❖

اعصرى جزرة و اخلطى مع عصيرها ملعقة كبيرة من العسل و اخرى من زيت الزيتون .. يوضع على الوجه و يترك ٢٠ دقيقة ثم يغسل بالماء

❖حليب منظف للبشرة الدهنية❖

امزجى نصف كوب من زيت الزيتون و كمية مساوية من الفازلين ثم اضيفى له نصف كوب من عصير الخيار .. يخلط جيدا .. يدهن على الوجه و يزال بقطنة.



زيتون سيناء

زيتون سيناء فى القرآن الكريم :

قال تعالى :

﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلآكِلِينَ﴾ (المؤمنون: ٢٠)

﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَطُورِ سِينِينَ﴾ (النحل: ٦٩)

صدق الله العظيم

الزيتون الجبلى فى سيناء

هناك نوعان من أشجار الزيتون فى سيناء ، النوع الأول هو المزروع فى المزارع وأشهر مناطق زراعته منطقة المزرعة بوادى العريش ومنطقة الخروبة بالشيخ زويد ، وهناك مناطق أخرى متفرقة منها ببئر العبد ووسط وجنوب سيناء . وهذا النوع يستخرج منه زيت الزيتون السيناوى التجارى

أما النوع الثانى فهو نادر وموجود فى مناطق وعرة بالجبال ونسميه فى سيناء ب (البعلى) والبعلى فى لهجة أبناء سيناء تعنى الذى لم يرو سوى بمياه الأمطار وهو أجود أنواع الزيوت ليس فى سيناء فقط بل فى العالم كله

وهو بالنسبة للخصائص العلاجية لزيت الزيتون ليس له مثيل خصوصا اذا استخرج بالعصر على البارد .

هنا لى تعليقان مهمان :

أولهما أن البعض يصف الزيت المستخرج من أشجار مزروعة ويستخرج بآلية معينة بأنه زيت بكر كإيحاء بأنه زيت بعلى (جبلى) وهذا خطأ متعمد ، والصحيح أن الزيت البعلى البكر هو المستخرج من أشجار بعلية

أما الأمر الآخر فان بعض المتحاملين على الإسلام يقولون بهتانا وزورا فى الآية الكريمة ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾ (المؤمنون: ٢٠) صدق الله العظيم ، يقولون أن سيناء بلاد جرداء لا ينبت فيها زرع ولا شجر ، وهذا كلام غير صحيح ومن يحتاج الدليل والبرهان يأتى إلى سيناء ، وبالنسبة إلى الزيتون على وجه الخصوص فان سيناء أجود مناطق العالم لزراعة الزيتون ، وهذه شهادة من خيرة المتخصصين فى العالم فى هذا المجال ، وسأقول فى هذا

الصدد معلومة صغيرة هى أن زيت زيتون سيناء يصدر إلى أسبانيا أحد أهم منتجى زيت الزيتون فى العالم .

القطرة منه كنز

زيت الزيتون البكر علميا :

الصنف الأول - زيت الزيتون Olive Oil ويصنف إلى ثلاثة أنواع :-

١-زيت الزيتون البكر Virgin Olive Oil :-

وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار الزيتون الطازجة بطرق ميكانيكية وفيزيائية بسيطة دون أية معاملات حرارية أو كيماوية ويصنف حسب الآتى :-

ا-زيت زيتون بكر Virgin Olive Oil -صالح للاستهلاك المباشر ويميز فى ثلاث درجات :-

١- زيت زيتون بكر ممتاز Extra Virgin Olive Oil :

وهو زيت زيتون بكر له رائحة وطعم جيدين وحموضته لا تتعدى ١٪ (مقدرة بحمض الأولييك الحر فى ١٠٠ غرام زيت من العينة).

٢- زيت زيتون بكر جيد Fine Vigin Olive Oil :

وهو زيت زيتون بكر بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته كحد أعلى ١,٥٪.

٣-زيت زيتون بكر شبه جيد (عادى) Semi-Fine Vigin Olive Oil

وهو زيت زيتون بكر بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته تصل الى ٣٪.

مع تسامح ١٠٪من درجة الحموضة فى تمييز الدرجات السابقة .

ب-زيت زيتون بكر Virgin Olive Oil(Lampante) غير صالح

للاستهلاك المباشر بسبب عيوب بالطعم أو الرائحة أو ارتفاع فى درجة الحموضة اكثر من ٣,٣ ٪ويدعى زيت زيتون بكر (لامبانتى) أو زيت المصباح ويخضع لعمليات التكرير أو للاستعمال الصناعى .

٢-زيت الزيتون المكرر -: Rifned Olive Oil

وهو الزيت الناتج من تكرير زيت الزيتون البكر بطرق التكرير التى لا تؤثر على تركيبه الكيماوى الطبيعى .

٣- زيت الزيتون النقى : Pure Olive Oil

الخصائص العلاجية للزيت السيناوى البكر

لزيت زيتون سيناء ميزات خاصة يتميز بها عن كافة أنواع زيت الزيتون فى العالم

وشهرته العالمية تفوق الوصف هذا ناهيك عن أننى جربته بنفسى فى العديد من المشاكل الصحية فاثبت كفاءة

فى أمراض الكبد

السكرى

السرطان

الأمراض الجلدية المستعصية

وعديد من الأمراض

المختصر المفيد

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة "

لأول مرة فى التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب فى العالم فى مدينة روما فى الحادى والعشرين من شهر أبريل عام ١٩٩٧ م ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع (زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط) . وأكدوا فى بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم فى الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، والبدانة ، كما أنه يقى من بعض السرطانات .

زيت الزيتون .. والكولسترول

هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم ؟

زيت الزيتون .. ومعدل الوفيات

الغذاء الغنى بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم

زيت الزيتون .. والسرطان

زيت الزيتون .. و قرحة المعدة

زيت الزيتون .. والإرضاع:

زيت الزيتون .. والتهاب المفاصل نظير الرثوى Rheumatoid arthritis

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس

زيت الزيتون .. والكولسترول

أن سكان جزيرة كريت هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب التاجية فى العالم ، و من المعروف أن معظم الدهون التى يتناولونها فى طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذى ثبت أنه يقلل من معدل الكوليسترول الضار فى الدم ، و بالتالى يقى من تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب التاجية. ومن المعروف أن أكسدة الكولسترول الضار أمر مهم فى إحداث تصلب الشرايين وتضييقها . وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دورا هاما فى منع تلك العملية .. إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دورا مضادا للأكسدة أيضا ، حيث أن زيت الزيتون يحتوى على فيتامين Eالمعروف بدوره المضاد للأكسدة ،كما يحتوى على مركبات البولى فينول ، ومن ثم يمكن أن يقى من حدوث تصلب الشرايين. إن دراسة حديثة نشرت فى مجلة Atherosclerosis عام ١٩٩٥ أكدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز oil Extra Virgin، وهو زيت العصرة الأولى ، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوى على كمية جيدة من مركبات البولى فينول Polyphenolic Compounds التى تمنع التأكسد الذاتى للزيت، وتحافظ على ثباته . كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكولسترول الضار LDL فى أنابيب الاختبار ، وبالتالى يمكن لها أن تقى من حدوث تصلب الشرايين ، وتلعب دورا هاما فى وقاية الجسم من خطر المركبات السامة للخلايا مثل " البيروكسايدز" Lipid Peroxides وغيرها من المواد الضارة . وأكدت هذه المعطيات دراسة أخرى نشرت فى شهر فبراير ١٩٩٦ فى مجلة Atherosclerosis.

هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم ؟

ففى دراسة نشرت فى شهر ديسمبر عام ١٩٩٩

فى مجلة m J clin Nutr، أظهر الباحثون أن الغذاء الغنى بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيئ للدهون المتناولة فى الطعام على تجلط الدم ، وبالتالى ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية .

زيت الزيتون .. ومعدل الوفيات

وقد أظهرت دراسة نشرت فى مجلة اللانسست الشهيرة فى ٢٠ ديسمبر ١٩٩٩ أن معدل الوفيات فى أفقر بلد فى أوروبا ألا وهى ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها ، فمعدل الوفيات فى ألبانيا عند الذكور كان ٤١ شخصا من كل ١٠٠,٠٠٠شخص ، وهو نصف ما هو عليه الحال فى بريطانيا . ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس فى ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين ، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب ، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون . فقد كان أقل معدلات الوفيات فى الجنوب الغربى من ألبانيا فى المكان الذى كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات .

الغذاء الغنى بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم

ففى بحث قام به الدكتور ألدو فرارا فى جامعة نابولى الإيطالية ونشر فى مجلة Archives of Internal Medicine بتاريخ ٢٧ مارس ٢٠٠٠ تمت دراسة ٢٣ مريضا مصابا بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن ١٠٤ / ١٦٥ ملم زئبقى ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غنى بزيت الزيتون البكر ، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غنى بزيت دوار الشمس Sun flower oil وبعد ستة أشهر ، عُكس نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى . وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم

بمقدار ٧ نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون ، فى حين لم يحدث أى انخفاض فى المجموعة الأخرى . وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغنى بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف ، وذلك تحت إشراف الأطباء بالطبع ، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف فى ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة ، فى حين لم يحدث أى تغير يذكر فى جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت دوار الشمس . ولا بد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب ، فلا ينبغى أن يفهم من هذا أن باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم ، فهذا أمر فى غاية الأهمية ، ولا بد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب

زيت الزيتون .. والسرطان

يعتبر السرطان مسؤولا عن خمس الوفيات فى البلدان الأوروبية ، ولكن الغريب فى الأمر أن هناك اختلافات واضحة فى معدلات الوفيات من السرطان بين الدول الشمالية والغربية من أوروبا ، وبين دولها الجنوبية المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الوفيات من السرطانات فى حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذى يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسى للدهون ، وعلى الخضراوات والفواكه والبقول .

زيت الزيتون .. وسرطان الرحم

وأما عن سرطان الرحم ، فقد نشرت " المجلة البريطانية للسرطان " فى شهر مايو ١٩٩٦ دراسة أجريت على ١٤٥ امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم . قارن فيها الباحثون النسوة بـ ٢٨٩ امرأة غير مصابة بالسرطان . فتبين للباحثين أن النساء اللواتى كن يكثرن من تناول زيت الزيتون كن أقل تعرضا للإصابة بسرطان الرحم . فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت إلى ٢٦ ٪ .

زيت الزيتون .. وسرطان المعدة

أظهر عدد من الدراسات العلمية الحديثة أن تناول زيت الزيتون بانتظام يمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة ، رغم أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية

زيت الزيتون .. وسرطان القولون

هناك أيضا دراسات وبائية تشير إلى أن تناول الفواكه والخضراوات وزيت الزيتون تلعب دورا هاما فى الوقاية من سرطان القولون

زيت الزيتون .. وسرطان الجلد القتامى Melanoma

نشرت مجلة Dermatology Times فى عددها الصادر فى شهر آب أغسطس ٢٠٠٠ دراسة أشارت إلى أن الدهن بزيت الزيتون موضعيا بعد السباحة والتعرض للشمس ، ربما يقى من حدوث سرطان الجلد القاتم (الغامق) -Melanoma المعروف أن هذا النوع من السرطان ينتشر عند الغربيين من ذوى البشرة البيضاء الذين يتعرضون للشمس لفترات طويلة وخاصة عقب السباحة ، وذلك بسبب تأثير الأشعة فوق البنفسجية ، وقد أجريت هذه الدراسة فى جامعة Kobe اليابانية على الفئران. فقد عرّض الباحثون الفئران لضوء شمسى ثلاث مرات فى الأسبوع ، ودهنت الفئران بزيت الزيتون لمدة خمس دقائق عقب كل جلسة ، وبعد ١٨ أسبوعا تبين أن الأورام بدأت تظهر عند الفئران التى لم تدهن بزيت الزيتون . وتظل هذه الدراسة دراسة بدائية تحتاج إلى المزيد من الدراسات .والرسول عليه السلام يقول : (وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة) .

زيت الزيتون .. و قرحة المعدة

قدم الدكتور " سموت " من جامعة " هاوارد " الأمريكية بحثاً فى المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم و الذى عقد فى شهر أكتوبر ٢٠٠٠، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت

السمك ، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى Helicobacter Pylori فى المعدة . و هذه الجرثومة مسئولة عن العديد من حالات القرحة المعدية و عدد من حالات سرطان المعدة ، و أكد الدكتور " سموت " أن الغذاء الحاوى على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد فى الوقاية من سرطان المعدة ، و الإقلال من نكس القرحة المعدية .

زيت الزيتون .. والإرضاع

ففى دراسة حديثة نشرت فى شهر فبراير ١٩٩٦ من جامعة برشلونة الإسبانية ، وأجريت على ٤٠ مرضعا ، أخذت منهن عينات من حليب الثدى ، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة فى حليب الثدى كانت من نوع " الدهون اللامشبعة الوحيدة " . Monounsaturated Fats ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل الدهون التى ينبغى أن يتناولها الإنسان . وهو النوع الذى يشتهر به زيت الزيتون . ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء فى إسبانيا لزيت الزيتون .

زيت الزيتون .. والتهاب المفاصل نظير الرثوى Rheumatoid arthritis

التهاب المفاصل نظير الرثوى مرض تصاب فيه مفاصل اليدين والقدمين وغيرها . وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدوث هذا المرض .فقد نشرت مجلة Am J clin Nutr فى عددها الصادر فى شهر نوفمبر ١٩٩٩ دراسة أجريت على ١٤٥ مريضا مصابا بداء المفاصل نظير الرثوى فى جنوب اليونان ، وقورنت هذه المجموعة بـ ١٠٨ اشخاص سالمين . وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم فى الوقاية من حدوث هذا المرض فالذين يتناولون كميات قليلة جدا من زيت الزيتون فى طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت الزيتون ، ويعزو

الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة ، ومضادات الأكسدة التى يحتوى عليها زيت الزيتون . كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يكثرون من الخضراوات المطهية كانوا أيضا أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس

أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة فى مجلة Infectious diseases in Children فى شهر أبريل ١٩٩٨ أن قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكا بشكل وبائى من نيويورك إلى لوس أنجلوس ، وأنه يصيب حوالى ١٢ مليون أمريكى معظمهم من الأطفال . وأظهرت الدراسات التى أجريت فى جامعة Hebrew University الأمريكية وفى المعهد الأمريكى لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود فى الرأس . وأكد الباحثون من جامعة ماسوتشيتس الأمريكية أن المركبات التى كانت فعالة فى القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جدا ، وأن قمل الرأس عاد إلى الظهور بشكل أقوى عن ذى قبل .

واقترح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعاند على خمس خطوات وتستمر لمدة ثلاثة أسابيع . ففى المرحلة الأولى تعالج الحالة بمركبات Per-methrin أو الـ Pyrethium . وهذه يمكن أن تقضى على معظم القمل ولكن لا تقتلها جميعا . وهنا يأتى دور زيت الزيتون على الرأس قبل النوم مباشرة مع وضع غطاء الاستحمام Shower Cap على الرأس . أما المرحلة الثالثة وهى مرحلة هامة جدا : حيث ينبغى تمشيط الرأس بمشط معدنى خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون . وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد من عدم وجود القمل فى البيئة المحيطة وذلك باستخدام السيشوار الساخن . والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الرأس من أية بيوض للقمل وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع .

فهرس المحتويات